

ETD 2026 Qual 1 Rulebook

Workout Description

FOR TIME

All Categories (Elite – Advanced – Master 35–49):

- 20 Double Dumbbell Devil's Presses
- 40 Double Dumbbell Box Step Overs(60-50cm)
- 20 Double Dumbbell Devil's Presses

Time Cap: 8 minutes

Master 50+ / Scaled / Beginner Versions:

- 20 Single-Arm Alternating Dumbbell Devil's Presses
- 40 Single Dumbbell Box Step Overs(60-50cm)
- 20 Single-Arm Alternating Dumbbell Devil's Presses

Time Cap: 8 minutes

Dumbbell Weights (kg)

Division	Men (kg)	Women (kg)
Elite	22.5	15
Master 35–39	22.5	15
Advanced	22.5	15
Master 40–44	22.5	-
Master 45–49	20	-
Master 50+	22.5	-
Scaled	22.5	15
Beginner	17.5	12.5

Movement Standards

Devil's Press

- The athlete may perform either a snatch or a clean & jerk style to bring the dumbbells overhead.
- The chest must clearly touch the ground between the dumbbells on every repetition.
- Standard burpee movement standards apply (full chest and quad contact, extension at the top).
- Dumbbells cannot be dropped from overhead — they must be controlled back to the floor.

Box Step Over

- Dumbbells may be held at the sides in a farmer's hold or in a front rack position.
- In single-dumbbell divisions, athletes may hold the dumbbell however they prefer.
- For double dumbbells, athletes may choose to hold them at the sides or in front rack, but hands must remain in contact with the handles at all times.
- When using two dumbbells, they cannot rest on the legs while stepping over.
- Athletes may cross the box sideways or forward, but must step, not jump.
- Both feet must clearly make contact on top of the box before descending.

Video Standards

All equipment must be shown to the camera before starting the workout. Online Judges should clearly identify all plates used to increase barbell weight. Camera angle must make movement standards observable. A visible, continuously running timer must appear in the recording.

Antrenman Açıklaması

ZAMAN KARŞILIĞI (FOR TIME)

Tüm Kategoriler (Elite – Advanced – Master 35–49):

- 20 Double Dumbbell Devil's Press
- 40 Double Dumbbell Box Step Over(60-50cm)
- 20 Double Dumbbell Devil's Press

Zaman Sınırı: 8 dakika

Master 50+ / Scaled / Beginner Versiyonları:

- 20 Single (Alternating) Dumbbell Devil's Press
- 40 Single Dumbbell Box Step Over(60-50cm)
- 20 Single (Alternating) Dumbbell Devil's Press

Zaman Sınırı: 8 dakika

Dumbbell Ağırlıkları (kg)

Kategori	Erkek (kg)	Kadın (kg)
Elite	22,5	15
Master 35–39	22,5	15
Advanced	22,5	15
Master 40–44	22,5	-
Master 45–49	20	-

Master 50+	22,5	-
Scaled	22,5	15
Beginner	17,5	12,5

Hareket Standartları

Devil's Press

- Sporcu, dumbbell'ları baş üstüne getirirken snatch veya clean & jerk tekniğini kullanabilir.
- Her tekrarda göğüs dumbbell'ların arasından yere değmelidir.
- Burpee standartları geçerlidir (tam göğüs ve üst bacak teması, üstte tam ekstansiyon).
- Dumbbell'lar yere atılamaz, kontrollü bir şekilde bırakılmalıdır.

Box Step Over

- Dumbbell'lar yanda farmer pozisyonunda veya ön rack pozisyonunda taşınabilir.
- Tek dumbbell versiyonlarında, sporcular dumbbell'ı istedikleri şekilde tutabilirler.
- Çift dumbbell versiyonlarında sporcular yanda veya ön rack pozisyonunda taşıyabilir, ancak ellerin dumbbell'ın sapına temas etmesi zorunludur.
- Çift dumbbell versiyonlarında, kutunun üzerinden geçerken dumbbell'lar bacaklarla desteklenemez.
- Kutunun üzerinden yan ya da dik geçilebilir, ancak atlamak yasaktır; adımla çıkılıp inilmelidir.
- Her iki ayak da kutunun üst yüzeyine temas etmelidir.

Video Standartları

Antrenmana başlamadan önce tüm ekipman kameraya gösterilmelidir. Online hakemler, barbell ağırlığını artırmak için kullanılan plakaları net bir şekilde ayırt edebilmelidir. Kamera açısı, hareket standartlarının açıkça görülebileceği şekilde ayarlanmalıdır. Kayıтта net bir şekilde görünen, hareket eden bir zamanlayıcı bulunmalıdır.