

Eurasia Throwdown Online Qualifier 2 Rulebook

Workout Description

FOR TIME

(You get 2:30 for every round you complete)

Main Version:

Round 1: 16 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 10 Cleans

Round 2: 16 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 8 Cleans

Round 3: 16 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 6 Cleans

Round 4: 16 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 4 Cleans

Round 5: 16 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 2 Cleans

Master 50+ Version:

Round 1: 12 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 10 Cleans

Round 2: 12 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 8 Cleans

Round 3: 12 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 6 Cleans

Round 4: 12 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 4 Cleans

Round 5: 12 Toes to Rings, 12 Bar-Facing Burpees, 2 Cleans

Beginner Version:

Round 1: 16 Ring Knees to Chest, 12 Bar-Facing Burpees, 10 Cleans

Round 2: 16 Ring Knees to Chest, 12 Bar-Facing Burpees, 8 Cleans

Round 3: 16 Ring Knees to Chest, 12 Bar-Facing Burpees, 6 Cleans

Round 4: 16 Ring Knees to Chest, 12 Bar-Facing Burpees, 4 Cleans

Round 5: 16 Ring Knees to Chest, 12 Bar-Facing Burpees, 2 Cleans

Time Cap: 12:30

You start with a time cap of 2:30. For every round you finish, 2:30 will be added to your time cap. Maximum time cap is 12:30. Example: If you finish Round 1 under 2:30, your new cap is 5:00; finish Round 2 under 5:00, cap becomes 7:30, and so on till 12:30.

ONLY ONE BARBELL CAN BE USED(20/15). ATHLETES CHANGE THEIR OWN WEIGHTS. NO HELP IS ALLOWED!

Barbell Weights (kg)

Division	Men (kg)	Women (kg)
Elite	70-90-110-120-130	50-60-70-80-85
Master 35-39	70-90-110-115-120	50-60-70-75-80
Advanced	70-80-90-100-110	50-55-60-65-70

Master 40-44	70-80-90-100-110	50-55-60-65-70
Master 45-49	70-75-80-85-90	45-50-55-60-65
Master 50+ / Scaled	50-60-70-75-80	30-35-40-45-50
Beginner	45-50-55-60-65	25-30-35-40-45

Movement Standards

TOES TO RINGS:

Athlete must start from a full hang(elbows and shoulders are extended) with feet behind the vertical plane of the rings and finish with both feet making contact with the rings at the same time. Strict or kipping is allowed.

BAR-FACING BURPEE:

Chest and thighs must touch the ground. Athlete must be airborne(two feet above the ground at a point in time) when he is jumping over the barbell. Two feet take off or landing is not a must. Each rep ends when both feet land on the opposite side of the bar.

RING KNEES TO CHEST (Beginner only):

Athlete must begin from a full hang with elbows and shoulders extended, and feet behind the vertical plane of the rings. Each repetition is counted when both knees clearly rise above the level of the hips. Strict or kipping style is allowed.

CLEAN:

Barbell starts from the ground and must be lifted to the shoulders in one continuous motion. Power, squat, or split clean is permitted. Elbows must clearly be in front of the bar at the top. Hips, knees should be extended when the bar is in a successful front rack position. Olympic weights and barbells has to be used with collars. Using barbell collars are mandatory.

Scoring

Score is the time to complete all work. If the athlete does not finish within the 12:30 cap, the score is the total number of repetitions completed. Fastest time wins; if capped, more reps is better.

Video Standards

All the equipment should be shown to the camera before starting the workout. Online Judges group should have no problem identifying the plates that are used to increase the barbells weight. Camera angle should make sure the movement standards are observable. There should be a visible moving timer in the recording.

Eurasia Throwdown Online Eleme 2 Kurallar

Antrenman Açıklaması

FOR TIME

(Her tamamladığınız tur için 2:30 ek süre kazanırsınız)

Ana Versiyon:

1. Tur: 16 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 10 Clean
2. Tur: 16 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 8 Clean
3. Tur: 16 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 6 Clean
4. Tur: 16 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 4 Clean
5. Tur: 16 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 2 Clean

Master 50+ Versiyonu:

1. Tur: 12 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 10 Clean
2. Tur: 12 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 8 Clean
3. Tur: 12 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 6 Clean
4. Tur: 12 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 4 Clean
5. Tur: 12 Rings Toes to Rings, 12 Barfacing Burpee, 2 Clean

Beginner Versiyonu:

1. Tur: 16 Ring Knees to Chest, 12 Barfacing Burpee, 10 Clean
2. Tur: 16 Ring Knees to Chest, 12 Barfacing Burpee, 8 Clean
3. Tur: 16 Ring Knees to Chest, 12 Barfacing Burpee, 6 Clean
4. Tur: 16 Ring Knees to Chest, 12 Barfacing Burpee, 4 Clean
5. Tur: 16 Ring Knees to Chest, 12 Barfacing Burpee, 2 Clean

Zaman Sınırı: 12:30

Başlangıç zaman sınırınız 2:30'dur. Her turu bitirdiğinizde süreye 2:30 eklenir. Maksimum süre 12:30'dur. Örnek: İlk turu 2:30 içinde tamamlarsanız yeni süreniz 5:00 olur, ikinci turu 5:00 içinde bitirirseniz süre 7:30'a çıkar ve 12:30'a kadar bu şekilde devam eder.

SADECE BİR ADET BARBELL(20-15) KULLANILABİLİR.
SPORCULAR KENDİ AĞIRLIKLARINI KENDİLERİ
DEĞİŞTİRMEKTEDİR. YARDIM ALMAK YASAKTIR

Bar Ağırlıkları (kg)

Kategori	Erkek (kg)	Kadın (kg)
Elite	70-90-110-120-130	50-60-70-80-85
Master 35-39	70-90-110-115-120	50-60-70-75-80
Advanced	70-80-90-100-110	50-55-60-65-70
Master 40-44	70-80-90-100-110	50-55-60-65-70

Master 45-49	70-75-80-85-90	45-50-55-60-65
Master 50+ / Scaled	50-60-70-75-80	30-35-40-45-50
Beginner	45-50-55-60-65	25-30-35-40-45

Hareket Standartları

TOES TO RINGS:

Sporcu tam asılı pozisyonda başlamalı (dirsekler ve omuzlar tam ekstansiyonda), ayaklar halkaların düşey düzleminin arkasında olmalı ve her iki ayağı aynı anda halkalara temas etmelidir. Kipping veya strict yapılabilir.

BAR-FACING BURPEE:

Göğüs ve uyluklar yere temas etmelidir. Sporcunun sıçrayışın herhangi bir anında iki ayağının da yerden kesilmiş olması yeterlidir. İki ayakla aynı anda sıçrama ya da konma kuralı ZORUNLU DEĞİLDİR. Her tekrar iki ayak barın diğer tarafına değdiği biter.

RING KNEES TO CHEST (Sadece Beginner):

Sporcu tam asılı pozisyonda başlamalıdır (dirsek ve omuzlar ekstansiyonda), ayaklar halkaların düşey düzleminin arkasında olmalıdır. Her tekrar, dizler kalça hizasının üzerine net şekilde çıktığında sayılır. Strict veya kipping yapılabilir.

CLEAN:

Bar yerden alınır ve tek bir hareketle omuzlara taşınır. Power, squat veya split clean yapılabilir. Hareketin sonunda dirsekler barın önünde olmalıdır. Hareket bitişinde başarılı front rack pozisyonundayken diz ve kalça tam ekstansiyonda olmalıdır. Olimpik standartta ekipman kullanılmalıdır. (Bar ve plaka) Bar klipsi kullanmak zorunludur.

Skorlama

Skor, tüm işi tamamlama süresidir. Sporcu 12:30 zaman sınırında bitiremezse, tamamladığı toplam tekrar sayısı skor olarak alınır. En hızlı süre kazanır; zaman sınırına takılanlarda en çok tekrarı yapan daha iyi skor elde eder.

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.