

Qualifier 1

Antrenman Akışı

Atlet, kutunun yanında ayakta durur pozisyonda antrenmana başlar. Sürenin başlamasıyla, kategorisi için belirlenen sayıda **Burpee Box Jump Over** yapar. Ardından, **Concept2 Kürek** cihazına geçer, ekran 0 kaloriye başlar ve kategorisi için belirlenen kalori miktarını kürek çekerek tamamlar. İlk tur tamamlandıktan sonra, burpeeler ile antrenman akışına devam eder.

Atlet, verilen süre içinde antrenmanı tamamlarsa skoru, antrenmanı bitirme süresidir (örn. 4:35). Eğer süre dolmadan antrenman tamamlanmazsa, skoru toplam yapılan tekrar sayısıdır (örn. CAP +88). **Hareket kuralları ve video çekim kuralları için lütfen tüm açıklamayı dikkatlice okuyun.**

Burpee Box Jump Over Kuralları

1. Atletler, kutuya dik veya yan şekilde yere yatabilirler.
2. Burpee sırasında atlet yere yattığında göğsü, üst bacakları ve ayakları belirgin bir şekilde yere değmelidir.
3. Kutunun üzerine sıçrarken, atletin ayakları aynı anda yerden kesilmelidir.
4. Atlet, kutunun üzerine çıktığında iki ayağıyla kutuya temas etmelidir.
5. Kutunun üzerinden geçerken atlet, vücuduna elleriyle destek veremez (çıkarken veya inerken).
6. Atlet, burpee sırasında yerden adımlayarak kalkabilir ve yere adımlayarak yatabilir.
7. Atlet, kutudan adımlayarak inebilir.

Concept2 Kürek Kuralları

1. Kürek cihazına oturulduğunda ekranın **0 Kalori** göstermesi, bitirildiğinde ise kategorisi için belirlenen kalori miktarının açıkça görünmesi gerekir.
2. Sadece **Concept2 Kürek Cihazı** kullanılabilir.
3. Belirtilen kalori tamamlanmadan atlet kürekten kalkamaz.
4. Damper ayarı, atletin tercihlerine göre ayarlanabilir.

Video Çekim Kuralları

1. Video başında tüm ekipmanlar açık bir şekilde tanıtılmalıdır. Kutu yüksekliği ölçülmeli ve kürek cihazının markası görünmelidir.
 2. Kamera açısı, tüm burpee hareketlerinin net bir şekilde görülebileceği şekilde ayarlanmalıdır.
 3. Video boyunca ekranda görünür bir zamanlayıcı bulunmalıdır.
-

No-Rep Cezaları

1. **5 no-rep'e kadar** olan cezalar:
 - o Atletin tekrar sayısından düşülür veya her no-rep için **5 saniye** ceza eklenir.
 2. **5 no-rep'ten sonra** cezalar artar:
 - o Her no-rep için **10 saniye ceza** eklenir veya **2 geçerli tekrar** silinir.
-

Bu kurallar, tüm katılımcılar için adil bir değerlendirme ve doğru performans ölçümü sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Workout Flow

The athlete begins the workout standing next to the box. When the timer starts, they perform the designated number of **Burpee Box Jump Overs** for their category. After completing the burpees, the athlete moves to the **Concept2 Rower**, starting with the screen at zero, and rows the specified number of calories for their category to complete the first round. The athlete then continues with another round of burpees followed by rowing.

If the athlete completes the workout within the given time, their score is the time it took to finish the workout (e.g., 4:35). If the workout is not completed within the time cap, the score is the total number of completed repetitions (e.g., CAP +88). **Please read the full description for movement and video submission standards.**

Burpee Box Jump Over Standards

1. Athletes may lie down at any angle next to the box (perpendicular or parallel to the box).
2. During the burpee, the chest, thighs, and feet must clearly make contact with the ground.
3. When jumping onto the box, the athlete's feet must leave the ground simultaneously.
4. Both feet must make contact with the top of the box.
5. While passing over the box, athletes may not use their hands to assist their body (on ascent or descent).
6. Athletes may step up or down when getting off the ground or lying down during the burpee.
7. Athletes may step down from the box after jumping over it.

Concept2 Row Standards

1. The rower screen must clearly display **0 Calories** when starting. Upon completion, it must show the designated calorie count for the athlete's category.
2. Only **Concept2 Rowers** are permitted.
3. Athletes may not leave the rower until the required calories are completed.
4. Damper settings can be adjusted according to the athlete's preference.

Video Submission Standards

1. All equipment must be clearly shown at the start of the video. The box height must be measured, and the Concept2 rower's branding must be visible.
2. The camera angle must clearly capture all burpee movements.
3. A visible timer must remain on screen throughout the entire video.

No-Rep Penalties

1. For up to **5 no-reps**, penalties will be applied as follows:
 - Either a reduction in the repetition count or an additional **5 seconds** per no-rep will be added to the athlete's time.
 2. For **more than 5 no-reps**, the penalties increase:
 - Each no-rep results in a **10-second penalty** or the removal of **2 valid repetitions** from the total count.
-

Qualifier 2

Antrenman Akışı

Antrenman A ve B olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Atlet, **A Kısmını** ilk 7 dakikada tamamlar, ardından 3 dakika dinlenir ve 10:00'da **B Kısmına** başlar. Bu antrenman için iki farklı skor bulunmaktadır.

A Kısmı, atletin 3 power snatch ile başlaması ve ardından kategorisi için belirlenen 6 pull-up varyasyonunu yapmasıyla başlar. Daha sonra şu sırayla devam eder: 6 snatch - 12 pull-up, 9 snatch - 18 pull-up, 12 snatch - 24 pull-up. Atlet **A Kısmını** belirlenen süre içerisinde tamamlarsa skoru bitirme süresidir (örn. 5:11). Eğer tamamlayamazsa skoru yapılan toplam tekrar sayısıdır (örn. CAP +81).

Atletin A Kısmının bitiminden itibaren 3 dakika dinlenme süresi vardır. Bu süre içinde yapılan kaldırışlar geçersizdir ancak ısınma kaldırışları yapılabilir.

B Kısmı için atletin skoru, 10:00 ile 13:00 arasında yapılan en ağır başarılı kaldırıştır. Kompleksin 13:00 öncesinde tamamlanması gerekmektedir.

Power Snatch Kuralları

1. Hareket, barın yerden başlayıp tek bir akıcı hareketle baş üstü destek pozisyonuna getirilmesiyle tamamlanır. Diz, kalça, dirsek ve omuzlar tam ekstansiyonda, bar ise trapez hizasında başın arkasında olmalıdır. Bu standartlara uymayan tekrarlar geçersizdir.
2. Birden fazla yapılan tekrarlarda bar yerden sektirilerek alınamaz.
3. Antrenmanda yalnızca olimpik standartlardaki ağırlıklar ve barlar kullanılabilir.

Pull-Up Kuralları

1. Atlet, bara asılır pozisyonda, dirsekleri ve kolları tam ekstansiyodayken ve ayakları bar hizasında ya da gerisindeyken başlar. Rep, çenenin bar hizasını geçtiği anda tamamlanır.
2. Atlet, overhand tutuş kullanmak zorundadır (avuç içleri yüze bakacak şekilde).
3. Atlet, istediği pull-up stilini kullanabilir (strict, kipping, butterfly).
4. Peş peşe yapılan hareketlerde, atlet tekrarlar arasında başlangıç pozisyonunu sağlamalıdır (Kural 1).

Chest-to-Bar Pull-Up Kuralları

1. Pull-up ile arasındaki fark, atletin göğsünün barla temas etmesidir (köprücük kemiği altından, üst karın kasları üzerinde kalan bölge).
2. Diğer tüm kurallar pull-up ile aynıdır.

Snatch Kompleks Kuralları

1. Kompleks, barın yerden durağan bir pozisyonda başlamasıyla yapılır.
2. Atlet, snatch ve hang snatch için istediği tekniği kullanabilir (power, squat, muscle).
3. Bar, tek bir akıcı hareketle baş üstü destek pozisyonuna getirilmelidir. Diz, kalça, dirsek ve omuzlar tam ekstansiyonda, bar ise trapez hizasında başın arkasında olmalıdır.
4. Hang pozisyonu, barın leğen kemiği ile diz kapağı arasında olduğu tüm pozisyonları kapsar. Bar dizin altına indirilemez.
5. Overhead squat, barın baş üstü destek pozisyonundan başlayıp kalçanın diz hizasının altına indiği ve tekrar baş üstü destek pozisyonuna döndüğü hareketi içerir.
6. Kompleks, zaman dolmadan tamamlanmalıdır.
7. Bar geri bırakılmamalıdır.
8. Kompleksin herhangi bir hareketinin geçersiz olması, tüm kompleksi geçersiz kılar ve baştan başlanmasını gerektirir.
9. Atlet, A Kısmında kullandığı bar dışında ikinci bir bar kullanabilir.
10. Ağırlıklar başka bir kişi tarafından değiştirilebilir.
11. Yalnızca olimpiik standartlardaki ağırlıklar ve barlar kullanılabilir.

Video Çekim Kuralları

1. Video başında tüm ekipman açık bir şekilde tanıtılmalıdır. Plakalar ve barbell ağırlıkları kameraya net bir şekilde gösterilmeli, atlet kaldıracağı ağırlığı sözlü olarak belirtmelidir.
2. Kamera açısı, snatch, pull-up ve overhead squat hareket standartlarını net bir şekilde gösterecek şekilde ayarlanmalıdır.
3. Video boyunca ekranda görünür bir zamanlayıcı bulunmalıdır.

No-Rep Cezaları

1. **5 no-rep'e kadar** olan cezalar:
 - o Atletin tekrar sayısından düşülür veya her no-rep için **5 saniye** ceza eklenir.
2. **5 no-rep'ten sonra** cezalar artar:
 - o Her no-rep için **10 saniye** ceza eklenir veya **2 geçerli tekrar** silinir.

Qualifier 2 Beginner

Antrenman Akışı

Antrenman, atletin dumbbell yerde ve kendisinin ayakta durduğu pozisyonda başlar. Atlet, alternating (her tekrarda kol değiştirerek) **4 Dumbbell Snatch** ve ardından **4 Knee Raise** yapar. Bu sıralama 8-8, 12-12, 16-16 ve 20-20 şeklinde devam eder. Antrenman belirtilen süre içinde tamamlanırsa skor, bitirme süresi (örn. 3:55); tamamlanamazsa yapılan toplam tekrar sayısıdır (örn. CAP +67).

Alternating Dumbbell Snatch Kuralları

1. Hareketin başlangıcında dumbbell'in her iki ucu da yere temas etmelidir. Hareket, dumbbell'in baş üstü destek pozisyonuna getirilmesiyle tamamlanır. Diz, kalça, dirsek ve omuzlar tam ekstansiyonda olmalıdır.
 2. Her tekrarda el değiştirilmelidir.
 3. Dumbbell yere atılırsa veya düşürülürse tekrar geçersiz sayılır.
-

Hanging Knee Raise Kuralları

1. Atlet, bara asılı pozisyonda, dirsekleri ve kolları tam ekstansiyondayken ve ayakları bar hizasında ya da gerisindeyken başlar. Rep, dizlerin kalça hizasının üzerine geçtiği anda tamamlanır.
 2. Peş peşe yapılan tekrarlar arasında atlet başlangıç pozisyonunu sağlamalıdır.
 3. Atlet, overhand tutuş kullanılmalıdır (avuç içleri yüze bakacak şekilde).
-

Video Çekim Kuralları

1. Video boyunca ekranda görünür bir zamanlayıcı bulunmalıdır.
 2. Kamera açısı, hareket standartlarını net bir şekilde gösterecek şekilde ayarlanmalıdır.
-

No-Rep Cezaları

1. **5 no-rep'e kadar** olan cezalar:
 - o Atletin tekrar sayısından düşülür veya her no-rep için **5 saniye** ceza eklenir.
2. **5 no-rep'ten sonra** cezalar artar:
 - o Her no-rep için **10 saniye** ceza eklenir veya **2 geçerli tekrar** silinir.

Workout Flow

The workout consists of two parts, A and B. The athlete performs **Part A** within the first 7 minutes, followed by a 3-minute rest. At 10:00, the athlete begins **Part B**. This workout has two separate scores.

In **Part A**, the athlete starts with 3 power snatches, followed by 6 pull-up variations as prescribed for their category. Then, they complete the following sequence: 6 snatches - 12 pull-ups, 9 snatches - 18 pull-ups, 12 snatches - 24 pull-ups. If the athlete finishes Part A within the time cap, their score is the completion time (e.g., 5:11). If they do not finish, their score is the total repetitions completed (e.g., CAP +81).

The athlete has 3 minutes to rest after Part A. During this rest period, any lifts performed will not count, though warm-up lifts are permitted.

In **Part B**, the athlete's score is the heaviest successful lift performed between 10:00 and 13:00. The complex must be completed before 13:00.

Power Snatch Standards

1. The bar starts on the ground and must be brought to an overhead position in one continuous motion. The knees, hips, elbows, and shoulders must be fully extended, with the bar positioned behind the head at the traps. Any deviations result in a no-rep.
 2. Athletes may not bounce the bar off the ground during consecutive reps.
 3. Only Olympic-standard weights and bars are permitted.
-

Pull-Up Standards

1. The athlete begins hanging from the bar with arms fully extended, elbows locked out, and feet behind the bar. The rep is completed when the chin clearly passes above the bar.
 2. Athletes must use an overhand grip (palms facing away from the face).
 3. Any style of pull-up is allowed (strict, kipping, butterfly).
 4. For consecutive reps, the athlete must return to the starting position (Rule 1).
-

Chest-to-Bar Pull-Up Standards

1. The chest-to-bar pull-up is identical to the pull-up, except the chest must make contact with the bar between the clavicle and the top of the abdominal muscles.

2. All other rules follow the pull-up standards.
-

Snatch Complex Standards

1. The complex begins with the bar in a stationary position on the ground.
 2. Athletes may use any snatch variation (power, squat, muscle) for both the snatch and hang snatch.
 3. The bar must be brought to the overhead support position in one motion, with knees, hips, elbows, and shoulders fully extended, and the bar aligned behind the head.
 4. The hang position includes any position between the pelvis and the knees. The bar may not be lowered below the knees.
 5. In the overhead squat, the bar must start in the overhead position, the hip crease must descend below the knee, and the athlete must return to the starting position.
 6. The complex must be completed before the time cap.
 7. The bar cannot be dropped backward.
 8. If any movement in the complex is invalid, the entire complex is invalid and must be restarted.
 9. A second barbell may be prepared for Part B.
 10. Another person may change the weights.
 11. Only Olympic-standard weights and bars are allowed.
-

Video Submission Standards

1. At the start of the video, all equipment must be clearly shown. The weights and barbell must be visibly identified, and the athlete must verbally declare the weight they intend to lift.
 2. The camera angle must clearly show the standards for snatch, pull-ups, and overhead squats.
 3. A visible timer must be on screen throughout the video.
-

No-Rep Penalties

1. For up to **5 no-reps**:
 - The athlete's repetitions are reduced, or **5 seconds** is added per no-rep.
 2. For more than **5 no-reps**:
 - Each no-rep results in a **10-second penalty** or the removal of **2 valid repetitions**.
-

Qualifier 2 Beginner

Workout Flow

The workout begins with the athlete standing and the dumbbell on the ground. The athlete performs alternating **4 Dumbbell Snatches** followed by **4 Knee Raises**, then continues with 8-8, 12-12, 16-16, and finally 20-20 reps to complete the workout. If the workout is completed within the time cap, the score is the finish time (e.g., 3:55). If not, the score is the total repetitions completed (e.g., CAP +67).

Alternating Dumbbell Snatch Standards

1. Both ends of the dumbbell must touch the ground at the start of each rep. The movement ends with the dumbbell in an overhead support position, with knees, hips, elbows, and shoulders fully extended.
 2. The athlete must switch hands after every repetition.
 3. Dropping or throwing the dumbbell invalidates the rep.
-

Hanging Knee Raise Standards

1. The athlete begins hanging from the bar with arms fully extended and feet behind or aligned with the bar. The rep is completed when the knees clearly pass above the hip crease (above parallel).
 2. For consecutive reps, the athlete must return to the starting position.
 3. An overhand grip is required (palms facing away from the face).
-

Video Submission Standards

1. A visible timer must be on screen throughout the video.
 2. The camera angle must clearly show all movement standards.
-

No-Rep Penalties

1. For up to **5 no-reps**:
 - The athlete's repetitions are reduced, or **5 seconds** is added per no-rep.
2. For more than **5 no-reps**:
 - Each no-rep results in a **10-second penalty** or the removal of **2 valid repetitions**.