

## SCALED

A-

### Hang Squat Clean;

Deadliftle başlamak zorundadır. Deadlift sonrası barbell hang pozisyonuna getirilir ve harekete başlanır. Hang pozisyonunda dirsekler tam açılmalıdır. Eğer barbell yere atılırsa yine ilk rep deadliftle başlamalıdır. Clean çekilirken diz seviyesinin altına inmemelidir.

Klips kullanmak zorunludur, başlangıçta ve her ağırlık takıldıktan sonra tekrar klips takılmalıdır. Strap kullanmak yasaktır.

Atletler her repte paralelin aşağısına kadar squatlamalı ve ayağa kalktığında dizleri tamamen kilitlemeli kalça topuk omuz aynı hizaya gelmelidir. Yine aynı şekilde tam açılım yapıldığı anda dirseklerin barın ön tarafına geçmesi (yere paralel) gerekmektedir. tam açılım yapmadan barın omuzdan indirilmesi halinde No Rep olur ve tekrar sayılmaz.

### Box Jump Over:

Zıplandığında iki ayak aynı anda yerden kesilip kutuya aynı anda inmelidir. Ellerin kutuya veya dizlere herhangi bir teması no rep olacak tekrar sayılmayacaktır. Kutu üzerinde dizlerin kilitlemesine gerek yoktur ve kutunun öteki tarafına istenilen şekilde inilebilir.

B-

### Row;

Kürek barı süre tam 11:00 olduğunda tutulur ve çekilir. 25/20 cal. olmadan bar bırakılıp kürekten inilemez. Rowa ikinci geçişte kalori atlet veya başka biri tarafından sıfırlanır

### Pull Ups

Pull upta başlangıçta yine dirsekler tamamen açık olur bittiğinde ise çenenin belirgin bir şekilde barın üst seviyesine çıkması gerekmektedir.

Standartlar için açıklamadaki linkleri izleyin!

Hang Squat clean: <https://www.youtube.com/watch?v=YZUdVyVV3uI>

Pull-up: [https://youtu.be/r45xLH7r\\_M](https://youtu.be/r45xLH7r_M) veya  
<https://youtu.be/OenVG15QMj8>

**Herkese bol şans ve Aralık'ta görüşmek üzere!**