



IFBB SPEEDFIT FITNESS YARIŞMASI

Kurallar. Mayıs 2024.

Giriş

- IFBB Fitness Yarışması (Speedfit), altı istasyonlu güç egzersizlerini içeren bir devreden oluşan dinamik bir spordur. Sporcular iki dakikalık bir zaman diliminde en yüksek tekrar sayısına ulaşmayı hedefler.
- Kategoriler, sporcuların birbirleriyle rekabet etmelerine ve maksimum fiziksel performanslarını sergilemelerine olanak sağlamak için oluşturulmuştur.
- Bu spor, yalnızca kas boyutuna veya vücut yağ yüzdesine odaklanmak yerine kas performansına öncelik veren sporculara adanmıştır.
- IFBB Fitness yarışmasında (Speedfit) vurgulanan temel faktörler arasında
 - sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek,
 - yüksek fiziksel performansı teşvik etmek,
 - çeşitli yaş gruplarından katılımcılara fırsatlar sağlamak,
 - kişisel memnuniyeti teşvik etmek
 - ve dengeli bir vücudun enerjisini kullanmak yer almaktadır.

Kategoriler

- Yaş ve Cinsiyete Göre Bireysel Kategoriler:
 - Erkekler Fitness Mücadelesi (24 ile 40 yaş arasındaki sporcular)
 - Kadınlar Fitness Mücadelesi (24 ile 35 yaş arasındaki sporcular)
 - Genç Erkekler Fitness Mücadelesi (23 yaş altı sporcular)
 - Genç Kadınlar Fitness Mücadelesi
 - Master Erkekler Fitness Mücadelesi (+40 yaş sporcular)
 - Master Kadınlar Fitness Mücadelesi (+35 yaş sporcular)
 - Çiftler ve takım kategorileri.
 - Çiftler Fitness Mücadelesi (aynı cins ERKEK/KADIN çiftler veya karma çiftler)
 - Takım Fitness Yarışması (aynı cins veya karma 6 sporcudan oluşan takım)
- Uygulama ve performans seviyelerine göre kategoriler:
 - Altın Seviye
 - Gümüş Seviye
 - Bronz Seviye
- Speed Fitness Yarışması
- Bireysel, Çiftler ve Takım kategorilerinde, etkinlik organizatörünün tekliflerine bağlı olarak yarışmalar Altın ve Gümüş devreler halinde düzenlenebilir. Organizatör tarafından belirlenecek parkur seçimi yarışmanın seviyesine göre belirlenecektir.

GİYİM VE CİLT YÜZEYİ

- Fitness yarışması vücut geliştirme sunumları içermemektedir. Fitness yarışmasına katılan sporcular kaslı görünümüne göre değerlendirilmemektedir. Bu nedenle, yarışma sırasında gövde ve bacakları örten spor kıyafetleri giymelerine izin verilir.
- Sporcular, eşofman, şortlu tişört veya uygun herhangi bir kombinasyonu içerebilecek kıyafetlerini seçme özgürlüğüne sahiptir. Sporcuların yarışma sırasında spor ayakkabısı giymesi zorunludur. Bununla birlikte, bilekliklere izin verilmez ve diz bantları normal kumaşa benzer bir kalınlığa sahip olmalıdır (yaklaşık 5 mm).
- Genel olarak, sporcuların güvenlik ve konforu artıran ancak rekabet avantajı sağlamayan ekipmanlar kullanmalarına izin verilir. Sporcuların Başhakem tarafından önceden onaylanmamış hiçbir kıyafet, ekipman, aksesuar, sembol, sanat eseri, grafik veya diğer öğeleri giymemesi, kullanmaması veya sergilememesi gerektiğini unutmamak önemlidir.
- Fitness yarışmasında bronzlaştırıcı bronz krem ve yağ kullanımına izin verilmez.

Hakemlik ve Puanlama Kriterleri

•FITNESS CHALLENGE yarışması aşağıdaki şekilde gerçekleştirilir:

•BİREYSEL YARIŞMA:

•1) Yarışma, her istasyonun farklı bir egzersiz içerdiği altı istasyonlu bir hattan oluşur.

•2) Her istasyonda sporcular 2 dakikalık bir zaman dilimi içerisinde mümkün olduğunca çok tekrarı tamamlamayı hedefler. Sporcular bu süre içerisinde egzersizi durdurma ve devam ettirme seçeneğine sahiptir.

•3) Sporcular 1 numaralı istasyondan başlar ve devredeki altı egzersizin tamamı tamamlanana kadar sayısal bir sıra izleyerek sırayla bir sonraki istasyona geçer.

•4) Tüm sporcular aynı anda bir sonraki istasyona geçer, istasyon değişiklikleri ve bir sonraki egzersize hazırlık için 2 dakikalık bir dinlenme süresi verilir.

•5) Her biri belirli bir istasyona atanmış en fazla altı sporcu aynı anda yarışır. Bir hakem egzersizi denetler ve doğru şekilde uygulanmasını sağlarken aynı zamanda gerçekleştirilen tekrar sayısını kaydeder.

•6) Bir sonraki istasyonda, bir hakem sporcuyla bekler, doğru uygulamayı izler ve tekrarları sporcunun taşıdığı bir kontrol kağıdına kaydeder.

•7) Her istasyon için ayrılan süre egzersiz performansı için 2 dakika ve istasyon değişiklikleri için 2 dakikadır. Tüm sporcular bir sonraki egzersize aynı anda başlar.

•8) Sporcular altı egzersizin tamamını tamamlamalı ve belirtilen düzenlemelere bağlı kalarak doğru bir şekilde gerçekleştirmelidir.

•9) Yarışmanın toplam süresi her sporcu için 22 dakikadır (egzersiz performansı için 2 dakika + istasyon değişiklikleri ve toparlanma için 2 dakika, altı istasyonla çarpılır).

•10) Bir sporcu altı egzersizi de tamamladıktan sonra yarışmayı bitirir ve kulvardan çıkar.

•11) Sporcular devredeki altı egzersizde elde ettikleri tekrarların toplamına göre sıralanır.

•BİREYSEL YARIŞMADA, sporcuların sıralaması devre boyunca tamamlanan toplam tekrar sayısına göre belirlenir.

Sporcunun Rolü

- Sporcu her zaman hakem/jüri hakeminin teknik talimatlarına uymalıdır.
- Sporcu, her istasyonda mümkün olduğunca fazla tekrar yapar.
- Sporcu, hakem/jüri hakemi tarafından geçerli kabul edilen tekrarları kabul edecektir.
- Sporcu, her egzersizin başlangıcına saygı göstermeli ve egzersizi 2 dakika içinde tamamlamalıdır. Sporcu tekrarları durdurabilir ancak süre bittikten sonra devam edemez.
- Sporcu, 2 dakika sonunda bir sonraki istasyona geçer. Merkez Hakem veya Hakem / Zaman Tutucu tarafından yönlendirildiğinde bir sonraki egzersizi yapmak için pozisyon alır.
- Altı istasyonun sonunda sporcu, yarışma alanını terk eder.

Cipri Anca
VIDEOGRAPHY | PHOTOGRAPHY

Sarı ve Kırmızı Kartlar

- Bir yarışmacı yarışma sırasında herhangi bir hakaret, şikayet veya ahlak dışı davranışta bulunursa, baş hakem sarı kart veya kırmızı kart şeklinde cezalar verme yetkisine sahiptir. Bu kartlar, adil oyun ve sportmenliği korumak için uyarı veya disiplin cezası olarak kullanılır. Sarı ve kırmızı kart sisteminin nasıl çalıştığının açıklaması aşağıdadır:
- Sarı Kart: Sarı kart, yarışmacıya bir uyarı olarak verilen ihtar niteliğindedir. Bu kart, yarışmacının kuralları ihlal ettiğini veya sportmenlik dışı davranışta bulunduğunu gösterir. Sarı kart, yarışmacıya davranışının kabul edilemez olduğunu hatırlatır ve eğer bu davranış devam ederse, ek cezaların uygulanabileceğini belirtir.
- Kırmızı Kart: Kırmızı kart, sarı karta göre daha ağır bir cezadır. Yarışmacının, sarı kart almasına rağmen uygunsuz davranışını sürdürmesi veya daha da uygunsuz hareketinde ileri gitmesi durumunda verilir. Kırmızı kart, ciddi bir kural ihlalini veya aşırı uygunsuz bir davranışı temsil eder. Bu kart, yarışmadan derhal diskalifiye edilmeye ve ek olarak gelecekteki etkinliklerden men edilme veya askıya alınma gibi daha ağır yaptırımlara neden olabilir.
- Kart verme kararı, baş hakemin veya yarışma yetkililerinin yetkisi dahilindedir. Bu yetkililer, kuralların uygulanmasını ve yarışmanın adil bir şekilde yürütülmesini sağlamakla sorumludur. Bu cezaların amacı, yarışmacıların saygılı, etik ve olumlu bir rekabet ortamına uygun davranmalarını sağlamaktır.
- Yarışmacıların, yarışmanın kurallarına ve yönetmeliklerine uymaları ve yarışma süresince iyi bir sportmenlik sergilemeleri önemlidir.

Hakemin Rolü

- Her devrede toplam 6 hakem bulunacak ve her istasyona bir hakem atanacaktır.
- Hakeme, yazı tahtası, form ve yazı yazmak için bir kalem verilmiştir.
- Hakem, sporcunun istasyonundaki geçerli tekrarları yüksek sesle sayarak sporcunun duyabilmesini sağlar.
- Geçerli tekrarlar, hakemin onayladığı tekrarlardır; geçersiz sayılan tekrarlar yok hükmündedir ve yalnızca geçerli tekrarlar toplam skora eklenir.
- Hakem/jüri hakemi, egzersizin başlangıcını ve bitişini merkez hakem veya zaman tutucu hakemin talimatlarına uyarak kontrol eder ve zaman aralıklarını belirler.
- Hakem, bir sonraki sporcunun istasyona gelmesini bekler ve sporcuyla 2 dakikalık mola süresince takip eder, ardından egzersizin başlangıcı için konum almasına yardımcı olur.



**HAKEM
ÜNİFORMASI**

Baş hakemin rolü

- Baş hakem, yarışmayı yönetir, zamanı kontrol eder, hakemlere talimat verir ve teknik konularda onlarla iş birliği yapar.
- Kısmi ve toplam süreleri kontrol etmek için bir hakemi görevlendirebilir.
- Merkez hakem (veya onun tarafından atanan biri), 6. turun sonunda her sporcudan kontrol formunu toplar. Her sporcu, çift veya takım için kontrol formlarını imzalayarak kayıt bölümüne gönderir.
- Merkez hakem, her istasyon tamamlandıktan sonra sporcuların formlarını toplamak ve istatistikçiye iletmek üzere bir görevli atamak zorundadır.
- SPORCU, HAKEM VE MERKEZİ HAKEMİN ROLLERİ, BİREYSEL YARIŞMANIN FARKLI MODALİTELERİNDE (ÇİFTLER VEYA 6 KİŞİLİK TAKIMLAR) AYNİ OLACAKTIR.

Bireysel Fitness Challenge Turları

1) Eğer yarışmacı sayısı 150'den fazla ise:

a. 1. Tur (Ön Eleme): 3 istasyon ve ayrı hatlar kullanılarak gerçekleştirilir. Egzersizler arasında pull-ups, walking lunges ve sit-ups bulunur. Bu tur, en iyi 50 yarışmacının yarı finale seçilmesini sağlar.

b. 2. Tur (Yarı Final): 4 istasyon içerir. Egzersizler arasında pull-ups, KB squat and pull, toes to bar ve devil press bulunur. Bu turda en iyi 12 yarışmacı finale yükselir.

c. 3. Tur (Final): Tüm 6 istasyon kullanılır. Egzersizler pull-ups, KB squat and pull, dips, walking lunges, toes to bar ve devil press içerir. Bu turda nihai kazanan belirlenir.

2) Eğer yarışmacı sayısı 150'den az ise:

a. 1. Tur (Ön Eleme): Uygulanmaz.

b. 2. Tur (Yarı Final): 4 istasyon ile gerçekleştirilir. Egzersizler arasında pull-ups, KB squat and pull, toes to bar ve devil press bulunur. Yarışmacılar 2-3 farklı hat içinde yarışır ve en iyi 12 yarışmacı finale geçer.

c. 3. Tur (Final): 6 istasyon içerir ve önceki senaryoya benzer şekilde uygulanır. Bu turda kazanan belirlenir.

3) Eğer yarışmacı sayısı 20'den az ise:

a. 1. Tur (Ön Eleme): Uygulanmaz.

b. 2. Tur (Yarı Final): Uygulanmaz.

c. 3. Tur (Final): 6 istasyon ile gerçekleştirilir. Egzersizler pull-ups, KB squat and pull, dips, walking lunges, toes to bar ve devil press içerir. Kazanan bu turda belirlenir.

Bireysel Speed Fitness Yarışması

- Ön Eleme Turları
- IFBB SpeedFIT

1. Ön Eleme Turu:

- Sporcular dört ayrı hat içinde yarışır ve her hatta dört istasyon bulunur.
- Hedef, her istasyonda 30 tekrarı doğru ve en kısa sürede tamamlamaktır.
- Tüm istasyonları en kısa sürede başarıyla tamamlayan sporcular final turuna ilerler.
- Her istasyonda 30 tekrar gerekliliği, yarışmada tutarlılığı sağlar ve tüm sporculara eşit bir meydan okuma sunar.

2. Final Turu:

- Ön eleme turunda en iyi performansı gösteren ilk 12 sporcu finale yükselir.
- Final turu, ön eleme sıralamasının tersine göre uygulanır.
- Sporcular altı istasyonun tamamında tekrar yarışarak en iyi toplam süreyi elde etmeye çalışır.
- Bu format, adil ve rekabetçi bir ortam sağlayarak nihai kazananın belirlenmesini garanti eder.

3. Programlama:

- Ön eleme turu ve final turu, farklı günlerde veya farklı saatlerde (örneğin, sabah ve öğleden sonra) en az 4 saatlik bir ara ile gerçekleştirilebilir.
- Bu ara, sporcuların yeterince dinlenmesini sağlayarak her tur için en iyi performanslarını sergilemelerine imkan tanır.

Speed Fitness Yarışması

Ön eleme Turu

Sıra 1

Sıra 2

Sıra 3

Sıra 4

Devil press

Devil press

Devil press

Devil press

Pull-up

Pull-up

Pull-up

Pull-up

Situps

Situps

Situps

Situps

Walking Lunges

Walking Lunges

Walking Lunges

Walking Lunges

Final

TOP 12

sporcular ön eleme turunun İlk 12'sinin ters sıralamasına göre yarışma çizgisine giderler

Sıra 1

Sıra 2

Devil press

30 reps

Devil press

PullUp

30 reps

PullUp

Box Jump

30 reps

Box Jump

Dips

30 reps

Dips

Situps

30 reps

Situps

Walking lunges

30 meters

Walking lunges

En kısa sürede gerekli tekrarları yapan grup/kişi en iyi kabul edilir.

SPEEDFIT Takım Yarışmasına Genel Bakış:

- SPEEDFIT takım yarışması, sporculara güç, dayanıklılık ve takım çalışmasını içeren dinamik ve stratejik bir rekabet sunan heyecan verici bir platformdur. Dört kişilik takımlar, hızlı tempoda ve senkronize bir şekilde bir dizi egzersiz istasyonunda yarışarak, her istasyonda belirlenen tekrar sayısını en kısa sürede tamamlamayı hedefler.
- **Format:**
 - **Takımlar:** Her takım dört katılımcıdan oluşur.
 - **İstasyonlar:** Altı istasyonlu yarışma formatı uygulanır.
 - **Erkekler için egzersizler:** Devil Press (10 kg çift ağırlık), pull-ups, KB squat and pull, dips, toes to bar ve walking lunges gibi zorlu egzersizler içerir.
 - **Kadınlar için egzersizler:** Kadın sporcular için ağırlıklar ve düzenlemeler uygun şekilde ayarlanır. Devil Press (5 kg ağırlık), zeminde floor-based pull-ups, KB squat and pull, bench arasında dips, toes to bar ve walking lunges gibi hareketler içerir.
- **Öne Çıkan Özellikler:**
 - **Senkronizasyon:** Her takım üyesi, istasyondaki belirlenen tekrar sayısını tamamlamadan bir sonraki istasyona geçemez.
 - **Stratejik Planlama:** Performansı optimize etmek ve istasyonlar arasındaki geçiş süresini minimize etmek için takım üyeleri arasında stratejik planlama ve koordinasyon gereklidir.
 - **Kolektif Çaba:** Başarı, tüm takım üyelerinin istasyonları tamamlama süresine bağlıdır.
- **Uygulama:**
 - **Giriş Sırası:** Katılımcılar, antrenörlerinin belirlediği sıraya göre sahaya girer.
 - **İstasyon Rotasyonu:** İlk takım üyesi ilk istasyonda belirlenen tekrar sayısını tamamlar. Takip eden üye, önceki üye bir sonraki istasyona geçtiğinde istasyona girer.
 - **Devamlılık:** Üçüncü ve dördüncü takım üyeleri de aynı sırayla yarışmaya dahil olur ve son istasyonda dördüncü üye 120 tekrar tamamlayana kadar yarışma devam eder.
 - Her istasyonda en az 1 tekrar yapmak zorunludur.
- **Vurgulanan Noktalar:**
 - **Takım Çalışması:** Takım üyeleri arasındaki iş birliği ve destek ön plandadır.
 - **Strateji:** Tekrarların stratejik dağılımı ve belirlenen plana sadık kalınması gereklidir.
 - **Dayanıklılık:** Yarışmanın tamamı boyunca performansın korunması önemlidir.
 - **Kesinlik:** Egzersizlerin doğru bir şekilde uygulanması ve tekrarların eksiksiz sayılması gereklidir.

Çiftler Fitness Yarışması

1. Yarışma, çiftler halinde gerçekleştirilir ve her çift, bireysel yarışmadaki ile aynı sırayı takip ederek altı istasyondan oluşan parkuru tamamlar.
2. Çiftler yalnızca erkeklerden, yalnızca kadınlardan veya karışık (erkek-kadın) olabilir.
3. Çift olan iki sporcu da her istasyonda aynı egzersizi yapar ve 2 dakikalık süre içinde en yüksek tekrar sayısına ulaşmak için sırayla çalışır.
4. Çift olan iki sporcu, istasyonlar arasında birlikte 2 dakikalık mola verir.
5. Aynı anda en fazla 6 çift yarışabilir ve her çift belirli bir istasyona atanır. İlk istasyondan başlayarak sıralı olarak tüm egzersizleri tamamlarlar.
6. İlk çift birinci istasyonu tamamladığında, sıradaki çift parkura girer ve kendi sırasını başlatır.
7. Çift yarışmasında sıralama, her iki sporcunun altı egzersizde gerçekleştirdiği tekrarların toplamına göre belirlenir.
8. Karışık çiftlerde (erkek-kadın), tüm istasyonlarda her iki sporcu da aynı ağırlığı kullanmalıdır. Ancak, walking lunge egzersizinde çiftin 30 kg ağırlık kullanması zorunludur.



Karışık Takım Fitness Yarışması

1. Takımlar, her biri 2+2 (iki erkek, iki kadın) veya 3+1 (üç erkek, bir kadın ya da üç kadın, bir erkek) sporcu kombinasyonu ile toplam 4 yarışmacıdan oluşur. Her takım üyesi, istasyonlarda aynı anda bireysel olarak yarışır.
2. Takımın dört üyesi, istasyonlara istedikleri şekilde dağılabilir, ancak tüm parkuru düzenli bir şekilde tamamlamak zorundadırlar.
3. Bir sonraki takım, önceki takım tüm istasyonları tamamladıktan sonra yarışa başlar. Parkurda aynı anda yalnızca bir takım yarışabilir.
4. Her istasyondaki bir hakem, bireysel yarışmalarda olduğu gibi, her takım üyesinin doğru tekrarlarını kontrol formuna kaydeder.
5. Merkez hakem, tüm takım üyelerinin formlarını toplar ve tekrar sayılarını toplar.
6. Takımlar, takım yarışmasında altı istasyondaki altı üyenin toplam tekrar sayısına göre sıralanır.



ALTIN SEVİYE

EGZERSİZLERİN TEKNİK DÜZENLEMESİ

PULL-UPS (avuçlar karşıya ve düzgün)

- Başlangıç: Dirsekler tamamen uzatılmış Şekilde, omuz genişliğinde pronasyon (avuçlar ne bakacak Şekilde) tutuş ile başlayın.
- Uygulama: Çene barın üzerine çıkana kadar yukarı kendinizi ekin.
- Bitiş: Başlangıç pozisyonuna geri dönerek dirseklerin tamamen uzatıldığından emin olun.
- Kolların tam uzatıldığını göstermek için başlangıç pozisyonunda kısa bir duraklama gereklidir.
- Egzersiz boyunca sallanma veya dönme kesinlikle yasaktır. Kurallara uyulmaması durumunda tekrar geçersiz sayılacaktır.



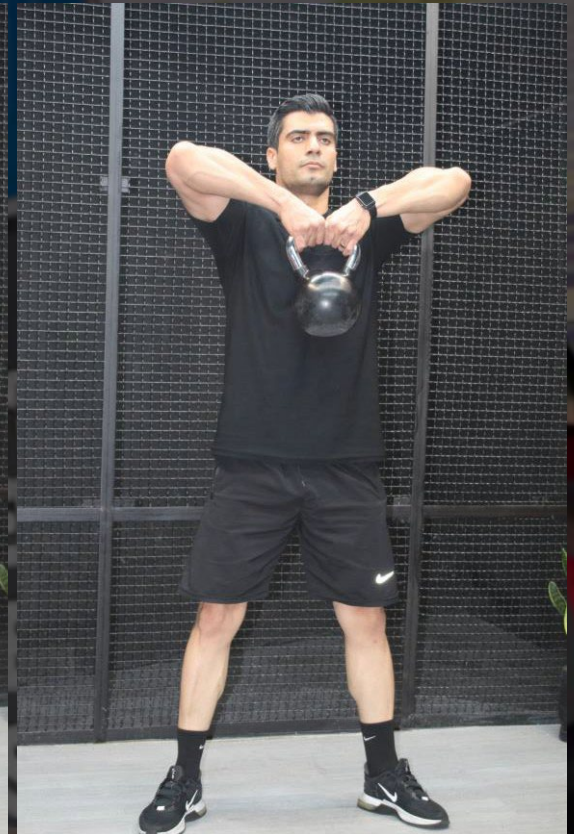
•75 cm'lik bir genişliğin renk veya bant kullanılarak işaretlenmesi önerilir. Bu işaretleme görsel bir referans sağlayacak ve bireylerin uygun el yerleşimini ölçmesini kolaylaştıracaktır.



Kettlebell squat and pull

- **Başlangıç pozisyonu:**
 - Sporcu, nötr bir pozisyonda durarak başlar. Ayakta dik durmalı ve ayaklarını omuz genişliğinde veya biraz daha geniş açmalıdır. Sporcu, kettlebell'i vücudunun önünde her iki eliyle güvenli bir şekilde kavrar.
- **Uygulama:**
 - Sporcu, egzersize kettlebell'i yere doğru indirerek başlar ve kettlebell'in alt kısmının zemine değdiğinden emin olur. Daha sonra, kettlebell'i göğüs ortasına veya üst göğsüne doğru çekerek dikey sıra hareketi gerçekleştirir. Hareket boyunca doğru formu ve kontrolü koruyarak dengeyi sağlamak ve sakatlanmaları önlemek önemlidir.
- **Bitiş pozisyonu:**
 - Dikey sıra hareketini tamamladıktan sonra sporcu, kettlebell'i başlangıç pozisyonuna geri getirir.

Kettlebell ağırlığı erkeklerde 32 kg, kadınlarda 24 kg.



DIPS (ayaklar öne uzatılmış pozisyonda)

- **BAŞLANGIÇ:** Dirsekler tamamen uzatılmış şekilde paralel barlara yerleşerek başlayın. **UYGULAMA:** Vücudu aşağı indirerek dirseklerin 90 derece açı oluşturmasını sağlayın.
- **BİTİŞ:** Başlangıç pozisyonuna geri dönün.
- Tüm vücut yukarı ve aşağı hareket ederken tek bir birim olarak hareket etmeli, sadece üst vücut kullanılmamalıdır.
- Üst pozisyonda kısa bir duraklama yaparak dirseklerin tamamen uzatıldığını ve net bir şekilde görülebilir olduğunu göstermek zorunludur. Bacaklar, el desteğinin önünde konumlandırılmalıdır.
- Sallanma veya ivme kazanarak hareket etmek yasaktır. Kurallara uyulmaması halinde tekrar geçersiz sayılacaktır.



Walking LUNGES (halter ile)

- Başlangıç: Ayaklar bitişik olacak şekilde ayakta durun, halter omuzların üzerinde konumlanmalıdır. Gerekirse hakemler halteri kaldırmaya yardımcı olabilir. Uygulama: Her iki dizin 90 derece büküldüğü walking lunge hareketini gerçekleştirin.
- Bitiş: Dizler, kalçalar ve gövde tamamen uzatıldığında tekrar tamamlanır.
- Uygulama: Egzersiz, halter sporcu omuzlarında **2 dakika boyunca** sabit kalacak şekilde yapılmalıdır. Eğer halter düşerse veya omuzlarda tutulamazsa egzersiz sona erer. Arka dizin yere dokunması zorunludur.
- Ağırlık: Kadınlar için 30 kg, erkekler için 50 kg halter kullanılmalıdır. Geçerli sayılması için her tekrarın sonunda arka bacağın dizi yere dokunmalıdır.
- Halter ile Walking Lunge egzersizi, alt vücut gücünü ve dengesini zorlar. Egzersiz boyunca doğru formu ve kontrolü sağladığınızdan emin olun. Halteri omuzlarda sabit tutmaya ve her tekrar için gerekli derinliğe ulaşmaya odaklanın.



Toes to bar

- Başlangıç pozisyonu:

- Nötr pozisyonda asılı kalın, eklemler dikey bir çizgide uzatılmış olmalıdır.
- Barfiks çubuğunu kollar tamamen uzatılmış ve omuzlar aktif olacak şekilde kavrayın.

- Uygulama:

- Hareketi başlatarak bacakları yukarı kaldırın ve her iki ayak parmağını aynı anda çubuğa değdirin.
- Hareket boyunca kontrolü ve dengeyi koruyun, özellikle merkez kas grubunu aktif kullanmaya odaklanın.

- Bitiş pozisyonu:

- Bacakları başlangıç pozisyonuna geri indirerek tamamen uzatılmış ve serbestçe asılı kalmasını sağlayın.
- Kollar uzatılmış halde kalmalı ve vücut nötr asılı pozisyona geri dönmelidir.



Burpees & Devil PRESS

- BAŞLANGIÇ: Ayakta, gövde dik, dambıllar yanlarda tutulur.
- UYGULAMA: Dumbbell'ların (ağırlıkların) alt kısmı 90°'ye kadar yukarı bakacak şekilde burpee hareketi yaparken, sporcu göğsüyle yere dokunabilir. Ardından dik pozisyona geri dönerek dumbbell'ları curl ve press hareketiyle kollar tamamen başın üstüne uzatılana kadar kaldırır. Ağırlıklar ile snatch hareketinin yapılması kabul edilmemektedir.
- BİTİŞ: Başlangıç pozisyonuna geri dönerek hareketi tamamlayın.



Dizlerin yere değmesi durumunda hareket doğru kabul edilmeyecek ve sayılmayacaktır



AĞIRLIK:
Bir çift ağırlık olmak üzere kadınlar 10 kg, erkekler ise 15 kg dumbbell kullanacaktır.

EGZERSİZLERİN TEKNİK DÜZENLEMESİ

GÜMÜŞ SEVİYE

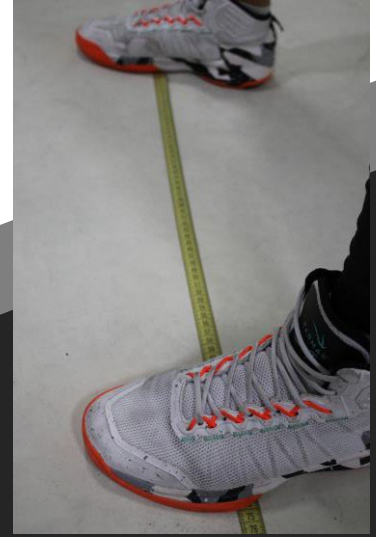


PULL-UPS (Yatar pozisyonda)

- BAŞLANGIÇ: Barı supine (avuçlar yukarı bakacak) tutuş ile kavrayın, eller omuz genişliğinde yerleştirilmelidir. Dirsekler tamamen uzatılmış şekilde vücudunuzu asılı tutun.
- UYGULAMA: Göğsünüz bara değene kadar vücudunuzu yükseltin ve hareket boyunca vücudunuzun düz kalmasını sağlayın. Sallanma veya ani hareketlerden kaçının. Gerekirse ayaklarınızı, ayak bileklerinizi veya baldırlarınızı bir bench ya da kutu üzerine yerleştirebilirsiniz.
- BİTİŞ: Vücudunuzu başlangıç pozisyonuna geri kaldırarak bir tekrar tamamlayın.



HER İKİ ÇEKİŞ ÇEŞİDİ DE KABÜL EDİLİR(SQUAT VE DEADLIFT):



ayak genişliği maksimum 75 cm olmalıdır.

Jefferson

- BAŞLANGIÇ: Başlangıçta ayaklar omuz genişliğinde konumlandırılmalı, gövde, kalça ve dizler tamamen uzatılmış olmalıdır. Halter bacakların arasında çapraz şekilde yerleştirilmelidir ve ayaklar geniş duruş pozisyonunda olmalıdır.
- UYGULAMA :Halteri kontrollü bir şekilde yere doğru indirin ve ağırlık plakalarının zemine dokunduğundan emin olun, formunuzu koruyarak hareketi gerçekleştirin.
- BİTİŞ: Halteri başlangıç pozisyonuna geri kaldırın, omuzların sabit ve sırt, kalça ve dizlerin tamamen uzatılmış olduğundan emin olun. Herhangi bir eklem tam olarak uzatılmazsa tekrar geçersiz sayılacaktır.
- Bu egzersiz, tercihinize bağlı olarak deadlift veya squat formunda gerçekleştirilebilir.
- Ağırlık
Kadınlar için 40 kg, erkekler için 60 kg halter kullanılmalıdır. Kendi gücünüze ve kapasitenize bağlı olarak ağırlık ayarlayınız.



Bench üzerinde dips (ayaklar karşıya)

- **BAŞLANGIÇ:** Elleriniz bench sehпасının kenarında, dirsekler tamamen uzatılmış şekilde konumlandırılmalıdır. Bacaklarınız ile destek eliniz aynı yükseklikte olmalı ve ayaklarınızı bir bench sehпасı veya kutuya yerleştirmelisiniz. Egzersiz boyunca dizlerinizi düz tutun.
- **UYGULAMA:** Vücudunuzu aşağı indirerek dirseklerinizi 90 derece bükün. Hareket sırasında ivme kullanmaktan veya ani hareketlerden kaçının.
- **BİTİŞ:** Kendinizi başlangıç pozisyonuna geri yükseltin ve dirseklerinizi tamamen uzatın. Dirseklerin tam uzatıldığını vurgulamak için üst pozisyonda kısa bir bekleme yapın.



LUNGES (dumbell ile, yürüme yoktur)

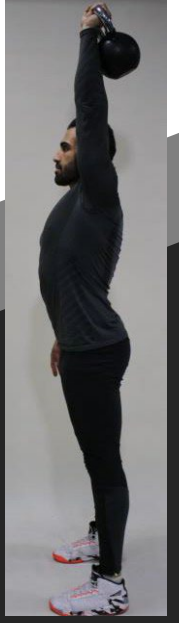
- **BAŞLANGIÇ:** Ayaklar yan yana olacak şekilde ayakta durun, ellerinizde dambılları tutun.
- **UYGULAMA:** Ön ve arka dizinizi 90 derece bükerek olduğunuz yerde lunge hareketi yapın. Gövde, kalça ve dizler tamamen uzatılmış şekilde dik pozisyona geri dönün.
- **BİTİŞ:** Atılan her adım bir tekrar olarak sayılır. Ağırlıkları tüm 2 dakika boyunca ellerinizde tutmalısınız. Ağırlıkları bırakırsanız egzersiz tamamlanmış kabul edilir.
- **AĞIRLIK:** Kadınlar için 10 kg, erkekler için 15 kg dumbell kullanılmalıdır.

Egzersiz sırasında ağırlıklar(dumbell) yerde bırakılabilir.



SIT UPS (ağırlık plakası göğüste tutulur)

- BAŞLANGIÇ: Dizleriniz ve kalçalarınız 90 derece açıyla bükülü olacak şekilde yere uzanın, göğsünüzde bir ağırlık plakası tutun.
- UYGULAMA: Ağırlık plakasını göğsünüze paralel tutarak sit-up hareketi yapın. Ağırlık plakasının göğsünüze temas etmesi zorunlu değildir. Egzersiz boyunca kollarınızı bükülmüş pozisyonda tutun.
- BİTİŞ: Gövdenizin yere dik olduğu bir pozisyona gelin. Tekrar yere inerken bel ve sırt omurganızın desteklendiğinden emin olun. Hareket sırasında ağırlık plakası dizlerinizi geçmelidir.
- AĞIRLIK: Tüm katılımcılar için 10 kg ağırlık plakası kullanılmalıdır. Alternatif olarak, bu egzersiz yerine bir ayağınızı bench sehpa üzerine koyarak Kettlebell Russian Twist yapabilirsiniz. Ayrıntılar için Silver Army Fitness Yarışmasının beşinci egzersizine bakınız.



SNATCHES (kettlebell ile)

- **BAŞLANGIÇ:** Ayakta durun, gövde dik ve bir elinizde kettlebell olsun.
- **UYGULAMA:** Kettlebell'i yere dokunana kadar eğilin ve ardından kolunuz tamamen başınızın üzerine uzanana kadar kaldırın. Kettlebell'i öne doğru kaldırmak yeterli değildir; her zaman başın üstüne kaldırılmalıdır.
- **BİTİŞ:** Başlangıç pozisyonuna geri dönün, kettlebell yere dokunmalıdır. Eller değiştirilebilir.
- **AĞIRLIK:** Kadınlar için 8 kg, erkekler için 12 kg kettlebell kullanılmalıdır.



EGZERSİZLERİN TEKNİK DÜZENLEMESİ

BRONZ SEVİYE



Chin ups (avuç içi barın altında kalır, ayaklar yerde)

- BAŞLANGIÇ: Eller omuz genişliğinde supine (avuç ileri barın altından kavrar) tutuŐla barı kavrayın. Dirsekler tamamen uzatılmış Şekilde vücut asılı olmalıdır. BaŐlangi pozisyonunda 2 saniye durun ve sayın.
- UYGULAMA: GŐsnz barla temas edecek Şekilde kendinizi yukarı ekin. Vücut her zaman düz bir hatta olmalıdır; gövde, kalça ve dizler aynı hizada kalmalıdır.
- Sallanma yasaktır. Topuklar zeminle temas halinde olmalıdır.
- BİTİŞ: BaŐlangi pozisyonuna geri dönün.



Kettlebell SQUAT

- **BAŞLANGIÇ:** Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha açık olacak şekilde konumlanın, ayak parmakları dışa dönük olmalıdır(figür 1). Kettlebell'i vücudun önünde, her iki elinizle pronasyon tutuşu (avuç içleri vücuda bakacak şekilde) kullanarak kavrayın.
- **UYGULAMA:** Kalça ve dizleri bükerek kettlebell'in yere dokunmasını sağlayın.
- **BİTİŞ:** Başlangıç pozisyonuna geri dönün.
- **AĞIRLIK:** Kadınlar için 24 kg, erkekler için 32 kg kettlebell kullanılmalıdır.



PUSH-UPS (dirsekler açık)

- **BAŞLANGIÇ:** Kollar tamamen uzatılmış şekilde yukarıda pozisyon alın. Eller omuzlardan ayrılmış olmalıdır(kol tamamen uzatılarak). Gövde, kalça ve dizler tamamen uzatılmış olmalıdır.
- **UYGULAMA:** Dirsekleri 90° açığa gelene kadar aşağı inin. Göğsün temas noktası için referans olarak bir hentbol topu kullanılır.
- **BİTİŞ:** Başlangıç pozisyonuna geri dönün. Bu pozisyonda 2 saniye durarak sayın.



LUNGES (geriye doğru ve olduğu yerde)

- BAŞLANGIÇ: Ayaklar bitişik, tek dumbell göğüs hizasında tutulur.
- UYGULAMA: Geriye doğru lunge yaparak ön ve arka dizin 90° bükülmesini sağlayın. Arka diz yere dokunmalıdır.
- BİTİŞ: Atılan her adım bir tekrar olarak sayılır. Kalça, dizler ve gövde tamamen uzatılmalıdır.
- AĞIRLIK: Erkekler için 12.5 kg, kadınlar için 7.5 kg dambıl kullanılmalıdır.



SIT UPS

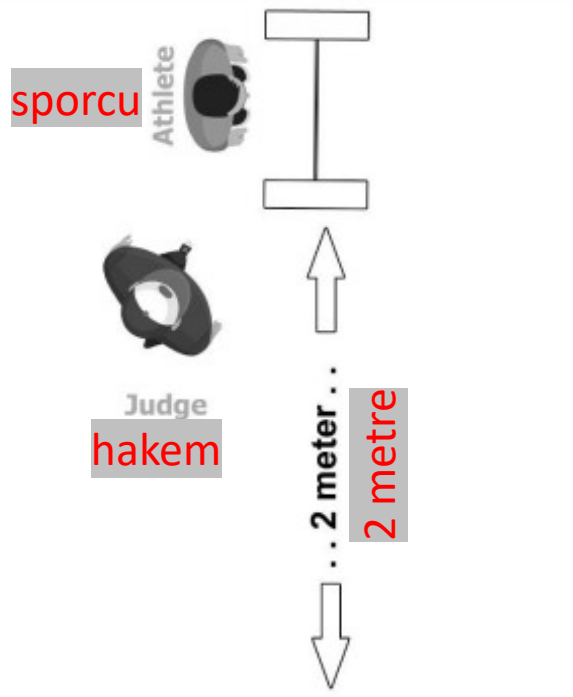
- BAŞLANGIÇ: Sırt üstü yere uzanın, dizler ve kalçalar 90° bükülü olmalıdır. Omuzlar öne doğru esnetilmiş, kalçalar hafif dış rotasyonda olmalıdır.
- UYGULAMA: Ayaklara dokunana kadar vücudu yukarı kaldırın. Kollar hareketi yönlendirmelidir.
- BİTİŞ: Gövde yere dik olacak şekilde pozisyon alın. Her iki el ile ayaklara dokunulmalıdır.



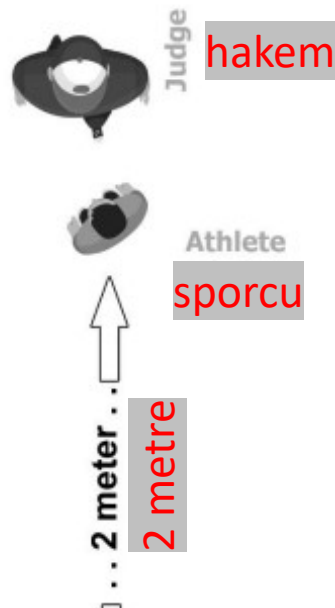
Kettlebell SWING (tam kaldırış)

- BAŞLANGIÇ: Ayakta durun, gövde dik ve kettlebell iki elle kavranmış olmalıdır.
- UYGULAMA: Kettlebell'i bacaklarınızın arasından geçirerek aşağı doğru eğilin ve ardından kollar tamamen uzanana kadar başınızın üzerine doğru sallayın. Hareket dikey pozisyonda durdurulmalıdır.
- BİTİŞ: Başlangıç pozisyonuna geri dönün.
- AĞIRLIK: Erkekler için 12 kg, kadınlar için 8 kg kettlebell kullanılmalıdır.

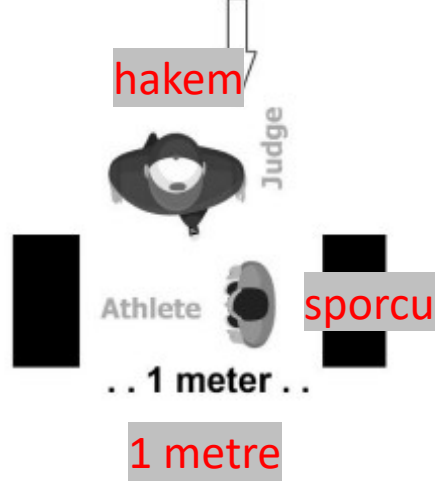
Lying pull up



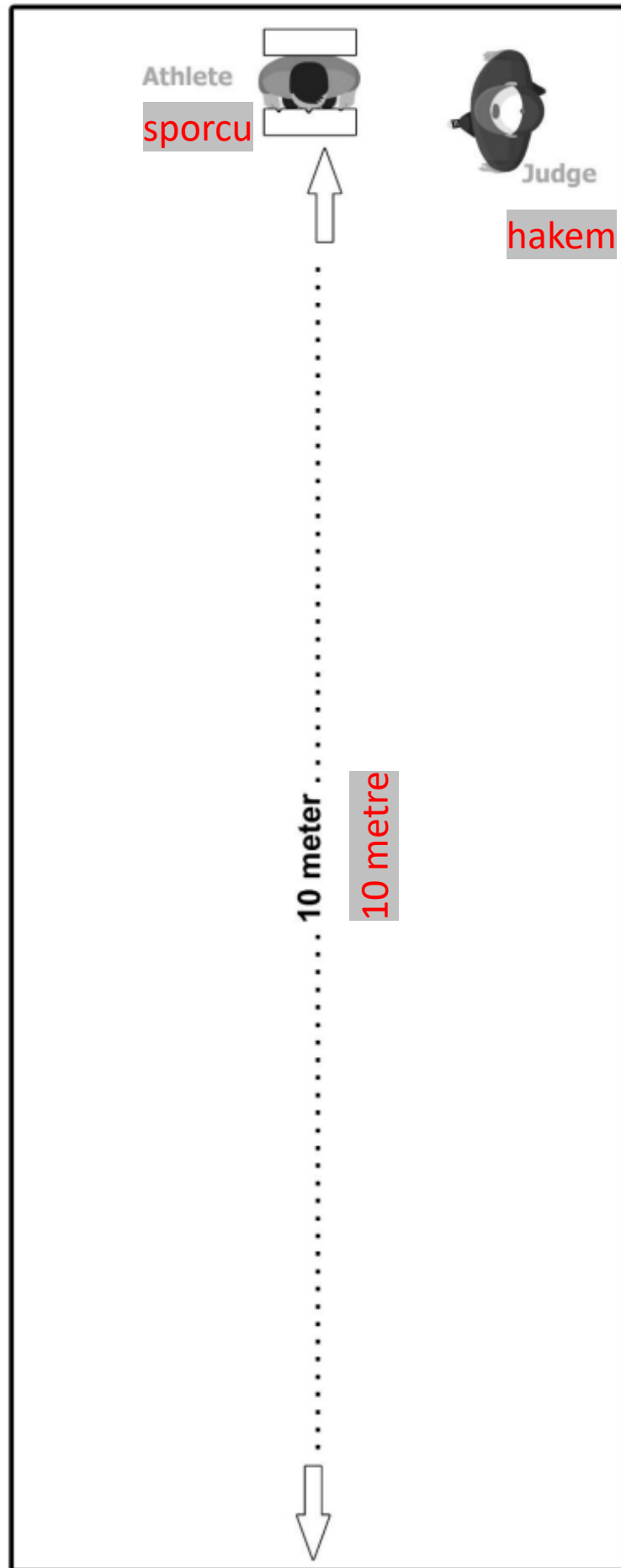
Squat Jefferson



Bench dips

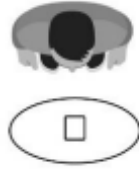


Walking lunge



Situps

sporcu
Athlete



Judge

hakem



. . 2 meter . .

2 metre

burpee and devil

sporcu



Athlete



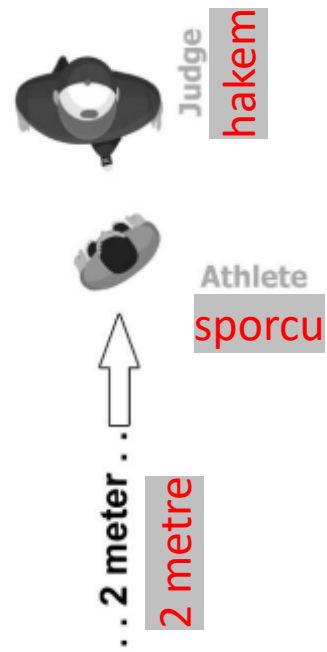
Judge

hakem

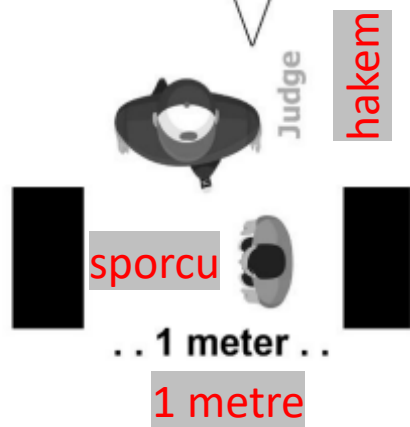
Lying pull up



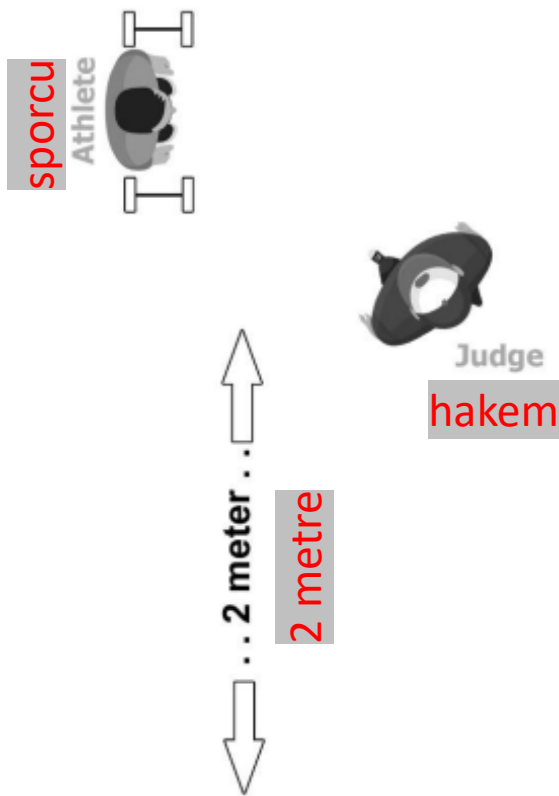
Squat Jefferson



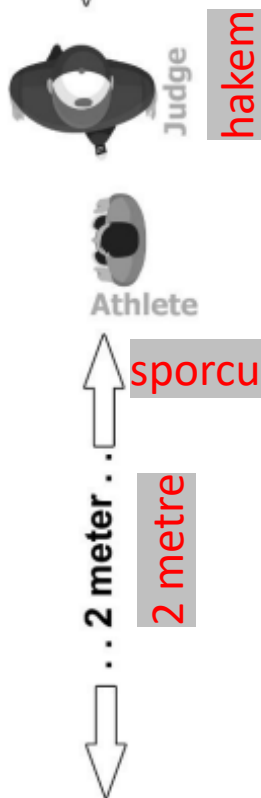
Bench dips



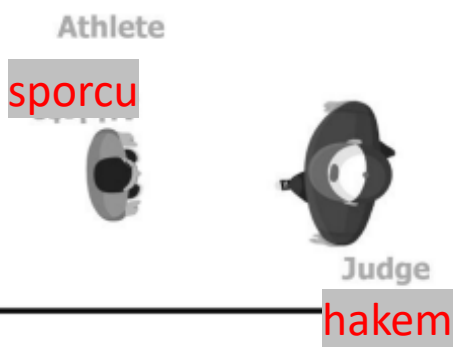
Forward Dumbbell Lunge



Situps



Kettlebell snatch



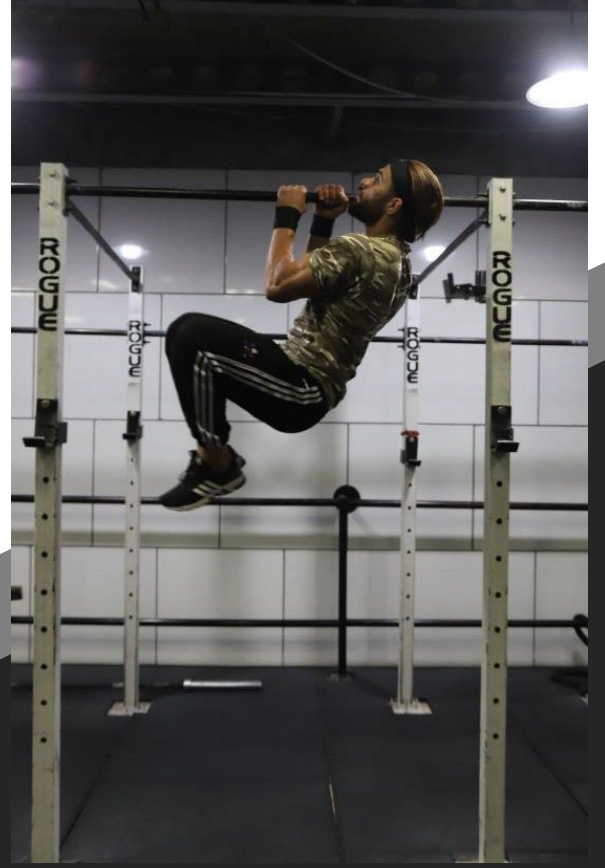


Ordu Fitness yarışması için egzersizler

Ana istasyonlar yerine, Ordu fitness yarışması egzersizleri Ordu fitness yarışmasında yapılabilir.



ALTIN SEVİYE



Leg Tuck

- Başlangıç pozisyonu: Dirsekler tamamen uzatılmış şekilde, düz kollarla asılı durun. Barı bir el barın sağ tarafından diğer el barın sol tarafından olacak şekilde kavrayın(figür 1).
- Uygulama: Dirsekleri bükerek çenenizi barın üzerine çıkarın ve dizleri veya bacağın uyluk kısmını gövdenize 90 derece olacak şekilde yukarı çekin.
- Bitiş pozisyonu: Başlangıç pozisyonuna geri dönün, dirsekler tamamen uzatılmış olmalıdır.
- Başlangıç pozisyonunda dirsekler tamamen uzatılmış şekilde 1 saniye duraklama yapılmalıdır. Egzersiz sırasında sallanma kesinlikle yasaktır. Kurallara uyulmaması tekrarın geçersiz sayılmasına neden olur.



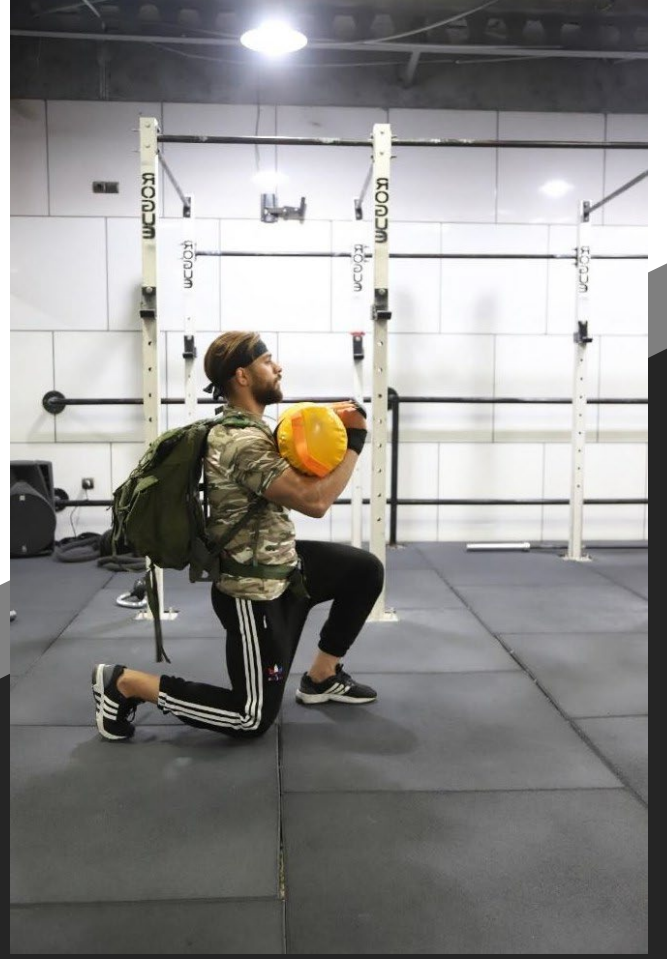
Jump box with a sandbag (kutunun üstüne kadar)

- Başlangıç: Ayaklar yan yana, gövde, kalça ve dizler tamamen uzatılmış şekilde yere basılı olmalıdır. Sırtınızda 10 kg'lık bir kum torbası bulunmalıdır (soldaki figür).
- Uygulama: Her iki ayak birlikte zıplayarak kutunun üzerine çıkın. Gövde, kalça ve diz eklemleri tamamen uzatılmalıdır.
- Bitiş pozisyonu: Başlangıç pozisyonuna geri dönün. Sporcu yerde sekmemelidir, önceki zıplamanın düşüşünden faydalanmaya çalışmamalı, durmalı ve tam uzanmalıdır.
- Hem yukarı çıkarken hem de aşağı inerken iki ayak aynı anda desteklenmelidir. Bir tekrar, yere geri döndüğünde sayılır. Kutunun yüksekliği 16 inçtir (kadın-erkek). (16 inç, 40.64 cm'ye eşittir.)



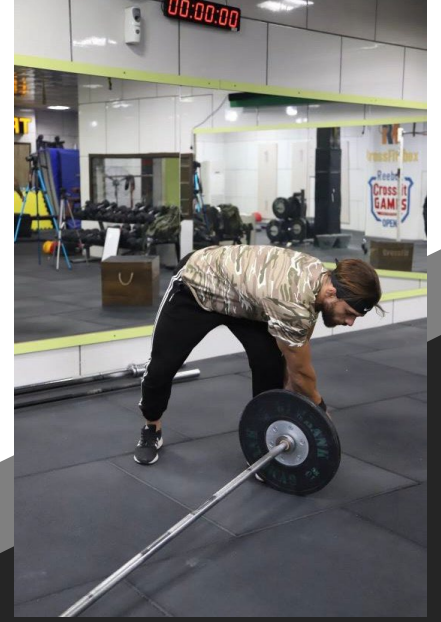
Plyo Step push-up

- Başlangıç pozisyonu: Yere yüzüstü pozisyonda geçin, ağırlığınızı elleriniz ve ayak parmaklarınız üzerinde destekleyin.
- Kollarınız tamamen uzatılmış olmalı ve eller omuz genişliğinde konumlandırılmalıdır. Hareket boyunca vücudunuzu düz tutun.
- Uygulama: Dirsekleri bükerek göğsünüzü yere doğru alçaltın. En aşağı noktada, hareketi tersine çevirerek dirseklerinizi hızla uzatarak kendinizi yukarı itin.
- Bitiş pozisyonu: Üst bedeninizi yukarı doğru iterek ellerinizin yerden ayrılmasını sağlayın, ardından ellerinizi hızlıca yanlardaki platformlara yerleştirin.



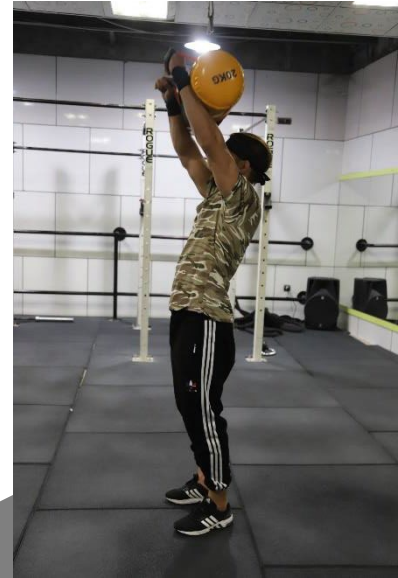
Walking LUNGES (kum çantası ile)

- Başlangıç: 15 kg'lık askeri sırt çantasını takın ve 20 kg'lık kum torbasını Zercher(ağırlık göğsün önünde kollar ile desteklenmiş) pozisyonunda tutarak ayaklarınızı yan yana konumlandırın(figür 1).
- Uygulama: Her iki dizin 90° büküldüğü hamle yürüyüşü yaparak ilerleyin.
- Bitiş pozisyonu: Dizler, kalçalar ve gövde tamamen uzatıldığında tekrar tamamlanır.
- Kum torbası ve sırt çantası tüm 2 dakika boyunca sporcunun omuzlarında kalmalıdır, aksi takdirde egzersiz sona erer.
- Ağırlık: Toplam 35 kg (15 kg sırt çantası + 20 kg kum torbası).
- Geçerli sayılması için her tekrarda arka diz yere dokunmalıdır.



Lever PowerTwist (plaka ağırlık ile)

- Başlangıç pozisyonu: Tamamen dik durun, barbell'in yüklü ucunun yakınında, yere temas eden ağırlıksız ucun ters tarafında konumlanın. Başparmaklar geriye, barbell'in en yakın ucuna bakacak şekilde olmalıdır. Barbell'in ucu, sporcunun köprücük kemiği seviyesinde olmalıdır.
- Uygulama: Halterin ucunu vücudun her iki yanına çapraz ve aşağı doğru hareket ettirerek sırayla yere dokundurun.
- Bitiş pozisyonu: Hemen başlangıç pozisyonuna geri dönün ve aynı biçimde diğer tarafa olacak şekilde hareketi tekrarlayın.
- *Plakanın yere dokunması tekrarın geçerli sayılması için gereklidir.



Kum çantası ile Burpee ve devil press

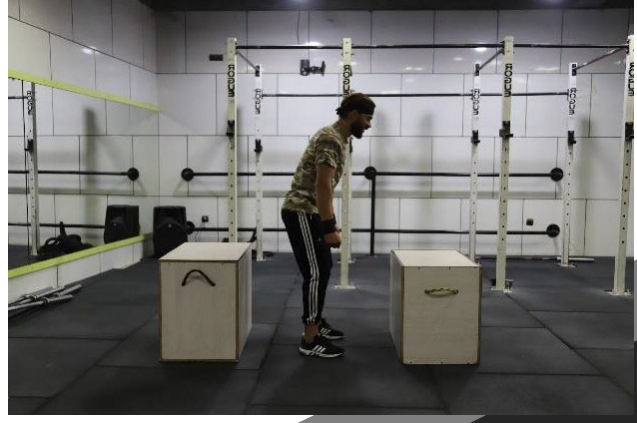
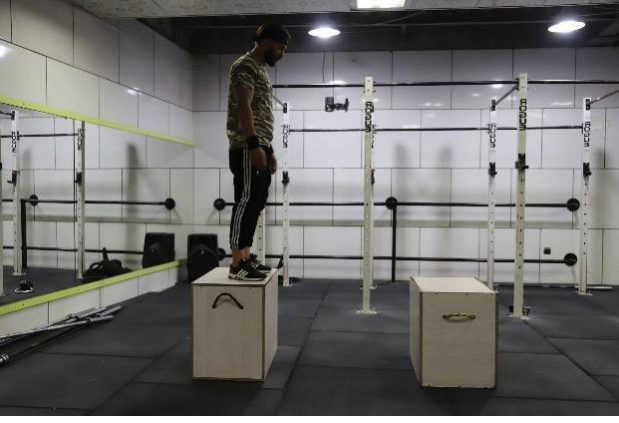
- Başlangıç pozisyonu: Gövde dik olacak şekilde ayakta durun ve kum torbasını vücudun önünde konumlandırın.
- Uygulama: Eller kum torbasının üzerinde, geri adım atarak veya zıplayarak şınav pozisyonuna geçin ve bir push-up yapın, ardından ayaklarınızı geri getirerek zıplayın veya adım atın ve kum torbası ile curl ve press hareketi yapın.
- Son pozisyon: Kum torbası başın üzerinde olacak şekilde tamamen dik bir vücut haline gelinmelidir.
- Ağırlık: Kadınlar için 10 kg, erkekler için 20 kg kum torbası.
- Herhangi bir talimatın yerine getirilmemesi tekrarın geçersiz sayılmasına neden olur.

Gümüş Seviye Egzersiz Çeşitleri



CHIN UPS (avuçlar yukarı & kontrollü)

- **BAŞLANGIÇ:** Dirsekler tamamen uzatılmış; eller omuz genişliğinde ve supine tutuş (avuçlar yukarı bakacak şekilde).
- **UYGULAMA:** Çene barın üzerine çıkana kadar yukarı kendinizi çekin.
- **SON POZİSYON:** Başlangıç pozisyonuna geri dönün. Dirsekler tamamen uzatılmış olmalıdır.
- Başlangıç pozisyonunda, dirsekler tamamen uzatılmış halde 1 saniye durulacaktır. Hareket boyunca dönme veya sallanma yasaktır. Bu kurallara uyulmaması tekrarın geçersiz sayılmasına neden olur.



BAŞKA KUTUYA DROP JUMP

- Başlangıç pozisyonu: Sporcu, kollar yanlarda, omuz genişliğinde bir duruşla ve dizler hafif bükülü olarak bir kutunun üzerinde durur (ayak parmakları kutunun kenarına yakın veya biraz dışarı sarkmış). Kutuların yüksekliği 20 ile 24 inç arasında değişir.(20-24 inç aralığı, 50.8 - 60.96 cm arasına denk gelmektedir.)
- Uygulama: Sporcu kutudan aşağı adım atar, yere iner ve çift kol hareketiyle dikey olarak patlayıcı bir şekilde zıplar.
- Son pozisyon: Sporcu, ikinci kutuya zıplayarak tamamen dik durmalıdır. Bu durumda bir tekrar hakem tarafından sayılır, ardından sporcu geri döner ve tekrar eder.
- Kutular arasındaki mesafe 80-100 cm arasında olmalıdır.



Hand Release Push-Up–Arm Extension

- Başlangıç pozisyonu: Göğüs, kalça ve uyluklar (baş hariç) yere temas edecek şekilde yüzüstü pozisyonda olun. İşaret parmaklarınız, omuzlarınızın en geniş kısmının içinde yer almalıdır.
- Uygulama: Başınızdan topuklarınıza kadar düz bir hat koruyarak ve ayaklarınızı doğal açıklığından daha fazla açmadan, kendinizi yukarı ittirin ve dirseklerinizi tamamen açın.
- Son pozisyon: Tekrar yüzüstü pozisyona döndüğünüzde, kollarınızı doğrudan yanlara doğru uzatarak bir "T" şekli oluşturun.
- Bir tekrar, son pozisyon tamamlandığında sayılır.



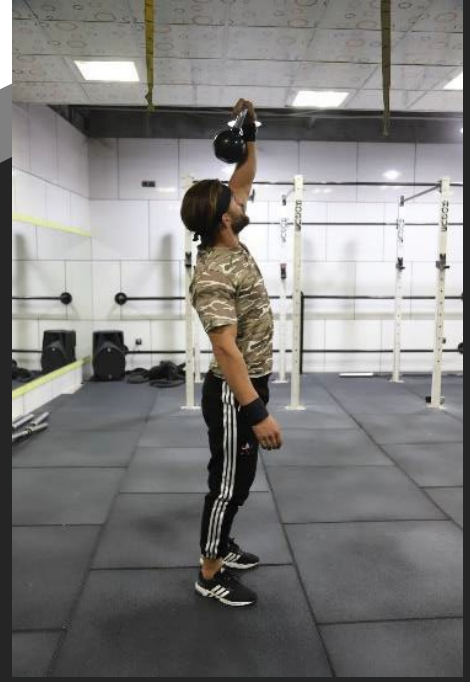
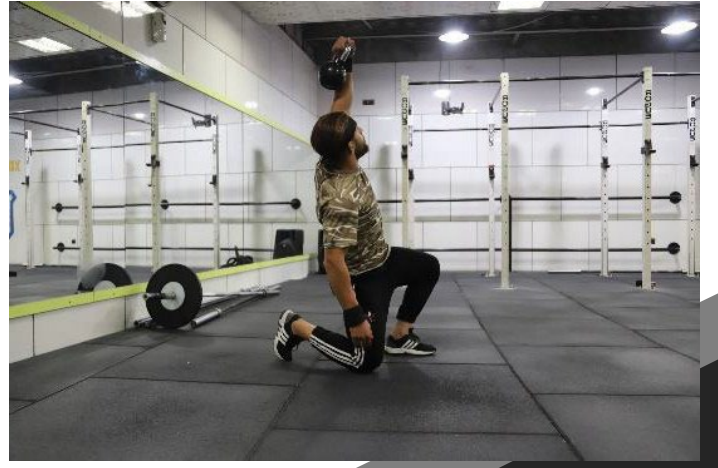
Half squat lunge

- Başlangıç pozisyonu: Kum torbasını sırtınıza koyun ve tamamen dik bir şekilde ayakta durun.
- Uygulama: Olduğunuz noktada bir lunge hareketi yapın, ardından iki ayağı yan yana getirerek half squat pozisyonuna geçin.
- Son pozisyon: Sporcu half squat pozisyonundayken tekrar tamamlanır.
- Kum torbası, tüm 2 dakika boyunca sporcunun omuzlarında kalmalıdır. Aksi takdirde egzersiz sona erer.
- AğIRLIK: Kadınlar/erkekler için 10 kg'lık kum torbası.
- *Geçerli sayılması için her tekrarda arka bacağı dizine dokunmalıdır.



Kettlebell twist

- Başlangıç pozisyonu: Sporcu yere sırt üstü uzanır, ayakları düz ve bitişik şekilde yerleştirir. Üst vücudu, uyluklarla 90 derece oluşturacak şekilde kaldırılır. Kollar gövdenin önünde bükülmüş olmalı ve eller kenetlenmiş olmalıdır.
- Uygulama: Gövdeyi sağ tarafa doğru çevirerek kolların zemine paralel hale gelmesini sağlayın ve kettlebell'i yere dokundurun.
- Son pozisyon: Kettlebell yere dokunduğunda 1 tam tekrar tamamlanır.
- Kettlebell ağırlığı: 12 kg dır.



Kettlebell Getup

- Başlangıç pozisyonu: Sırt üstü yere uzanın ve bir kettlebell'i sağ üst kolunuzun yanına yerleştirin. Sağ kol bükülü durumda kettlebell'in sapını tutun.
- Uygulama: Kalçanızı yerden kaldırın ve sol bacağınızı vücudun altından geçirerek sağ ayağınızın ve sol elinizin arkasına yerleştirin, ayağınızın ön kısmı ve diziniz yere değmeli. Gövdenizi dikleştirin, ardından bacaklarınızı lunge pozisyonuna getirin.
- Son pozisyon: Sporcu, bacaklarını uzatarak ve arka ayağını öndeki ayağın yanına yerleştirerek ayağa kalkmalıdır.

Cezalar / İtirazlar

- Yarışmacılar ve takım yetkilileri, IFBB kurallarını bilmek ve uymak zorundadır. Yarışmacılar hiçbir zaman hakeme doğrudan itiraz etme hakkına sahip değildir ve bunu yaparlarsa önce sarı kart, ardından kırmızı kart alırlar.
- İtiraz Prosedürü:
 - İtiraz, temsilci veya takım yetkilileri tarafından yapılmalı ve bir önceki istasyondan en geç 5 dakika sonra gerçekleştirilmelidir.
 - Şikayet sunulurken 100 Euro tutarında bir ücret ödenmelidir.
 - Şikayet kabul edilirse, ücret iade edilir; şikayet reddedilirse, ücret ceza olarak kullanılır.
 - Organizasyon sorumluları, çeşitli etkinlikler için nitelikli hakemler sağlamaktan sorumludur.
 - Hakem, yarışma kurallarını uygulamaktan sorumludur.
 - Eğer bir hakem 10 hareket tekrarından az veya fazla bir hata yaparsa, derhal görevden alınır ve disiplin komitesinin kararını beklemek zorundadır.
- Sorunun üst bir yetkiliye iletilmesi:
 - Takım temsilcisi veya sporcu, hakemin kararının yanlış olduğunu düşünüyorsa, konuyu önce organizatöre iletebilir.
 - Etkinlikten sorumlu görevli (Merkez Hakem), hakemin kararını ya onaylamalı ya da kararı tersine çevirmelidir.
 - Merkez Hakem, yalnızca ihlalin ardından 5 dakika içinde Jüri üyelerinden birine teslim edilen itirazları kabul eder.

Appendix/Ek açıklamalar

Yeni egzersizler için ekstra açıklamalar



squat kettlebell ve upright row egzersiz talimatları

- Pozisyonlama: Sporcunun kombine egzersizi gerçekleştirdiği alanı net bir şekilde görebileceğiniz bir pozisyonda durun.
- Gözlem: Egzersiz boyunca sporcunun vücut hareketlerini dikkatle izleyin.
- Başlangıç Pozisyonu: Sporcunun egzersize doğru formda başladığından emin olun; kettlebell göğsün önünde her iki elle güvenli bir şekilde tutulmalı, dirsekler hafifçe bükülmüş ve ayaklar omuz genişliğinde ya da biraz daha geniş yerleştirilmiş olmalıdır.
- Squat Uygulaması: Sporcu squat yaparken, kalça ve dizleri bükerek vücudunu alçaltırken düz bir sırt ve doğru kettlebell kontrolünü koruduğundan emin olun. Alçalma sırasında kontrol ve stabiliteye önem verilmelidir.
- Kettlebell Pozisyonu: Kettlebell'in alt kısmının alt pozisyonda zemine dokunduğundan emin olun. Ancak, derin squat yapılması zorunlu değildir.
- Kalkma: Sporcunun squat yaparken topuklarına basarak yükseldiğinden ve kalça ile dizlerini tamamen uzatarak ayakta durma pozisyonuna geri döndüğünden emin olun.
- Upright Row: Sporcu ayakta durma pozisyonuna döndüğünde, dirsekleri önde tutar ve kettlebell'i göğse doğru yukarı çeker. Upright row hareketini bu şekilde gerçekleştirdiğinden emin olun.
- Üst Pozisyon: Kettlebell upright row hareketinin üst pozisyonunda göğsün önünde olmalı ve dirsekler kettlebell'i geçecek şekilde yukarı çekilmelidir. Bu pozisyonun doğru yapıldığına emin olun.
- Tekrarlar: Sporcu kombine hareketi doğru formda tamamladıkça, her tekrarı yüksek sesle ve zamanında sayın.

hakemler için tekrar sayma talimatları.

toes to bar

- Pozisyonlama: Sporcu barfiks çubuğunda toes to bar egzersizini yaparken net bir şekilde görebileceğiniz bir pozisyonda durmalısınız.
- Gözlem: Egzersiz boyunca sporcunun vücut hareketlerini dikkatle izleyin.
- Tekrar Kriterleri: Bir tekrar, sporcu asılı pozisyondan başlayarak ayaklarını çubuğa aynı anda iki parmak ucu ile dokundurduğunda ve ardından kollar tamamen uzatılmış şekilde tam asılı pozisyona geri döndüğünde sayılır.
- Net İletişim: Egzersiz başlamadan önce sporcuya standartları açıkça iletin ve her tekrarın sayılması için gereken kriterleri açıklayın.
- Tutarlılık: Sporcu performansını değerlendirirken, her tekrarın belirlenen kriterlere uygun olduğundan emin olun ve tutarlı bir yargılama yapın.
- Zamanında Sayma: Sporcu her başarılı tekrarını tamamladığında, tekrarları yüksek sesle ve zamanında sayın.
- Farkındalık: Standart formdan sapmaları, örneğin tam uzatılmamış kollar veya çubuğa her iki ayak parmağı ile dokunamama gibi durumları dikkatlice gözlemleyin.
- Hata Düzeltme: Egzersiz sırasında herhangi bir hata veya eksiklik fark ederseniz, sporcuyu hızlı bir şekilde bilgilendirerek düzeltmelerini sağlayın.
- Ağırlık Kayışı Kullanımı:
 - Onay: Kayış kullanımının yarışma kurallarına veya yönergelerine uygun olduğunu doğrulayın.
 - Kalite Kontrol: Sporcunun kullandığı kayışların, organizatörler tarafından belirlenen güvenlik standartlarına uygun olup olmadığını kontrol edin.
 - Doğru Uygulama: Sporculara kayışları doğru şekilde takmaları ve bileklerine veya ellerine güvenli bir şekilde sabitlemeleri konusunda talimat verin.
 - Güvenlik Hususları: Kayışların güvenli kullanımının önemini vurgulayın, doğru ayar ve bakımın yapılmasını sağlayın.
 - Adalet: Kayış kullanımının sporcuyu diğer katılımcılar karşısında haksız bir avantaja sahip kılmadığından ve tüm yarışmacılara aynı şartlar altında izin verildiğinden emin olun.
 - İzleme: Egzersiz sırasında kayış kullanan sporcuları dikkatlice gözlemleyerek kurallara ve yönergelere uyduklarından emin olun.
 - Uygulama: Kayış kullanımına ilişkin herhangi bir kısıtlama veya düzenlemeyi tutarlı ve adil bir şekilde uygulayın.