

ONLINE QUALIFIER 2025

POWERED BY



CrossFit LICENSED EVENT | 2025

EVENT 1:

Row to Glory

AMRAP 18 minutes:

3 – 6 – 9 – 12 – 15 – 18 – 21 – 24...

DB Hang Clean to Overhead

Burpee box jump over

Row 12/10cal

♂ Dumbbell 22,5kg, Box 60cm

♀ Dumbbell 15kg, Box 50cm

VÄLINEET

- Käsipaino
- Box
- Concept2 Rower, muut mallit eivät ole sallittu

KUVAUSOHJEET

- Kuvaa koko suoritusalue niin, että kello, välineet sekä urheilija ovat selkeästi näkyvissä koko suorituksen ajan
- Soutulaitteen monitori tulee näkyä videolla siten, että soudettu kalorimäärä voidaan videolta havaita

LAJIN KULKU

Lajissa 1 tehdään 18 minuutin AMRAP nousevilla toistomäärillä ja kierrosten välissä soudetaan aina 12/10 kaloria.

Urheilija aloittaa lajin seisomalla selin käsipainoon. Käskyllä Go/Mene urheilija suorittaa ensin 3 DB Hang Clean to overhead –liikettä, jonka jälkeen hän suorittaa 3 Burpee box jump over –liikettä ja tämän jälkeen hän soutaa 12 kaloria (miehet) tai 10 kaloria (naiset).

Jokaisen kierroksen jälkeen DB Hang Clean to overhead ja Burpee box jump over –liikkeisiin lisätään aina kolme toistoa. Soutumäärä pysyy jokaisella kierroksella samana.

Näin edetään aina 18 minuutin aikarajaan saakka.

Urheilijan tulos lajista 1 on suoritettujen toistojen yhteenlaskettu summa 18 minuutin kohdalla.

Soutulaite tulee nollata aina kierrosten välissä ennen seuraavan soudun aloittamista ja soutulaitteen kapulasta saa päästää irti vasta, kun tarvittava kalorimäärä on soutulaitteen mittarissa täynnä.

Myös tuomari tai avustaja saa nollata soutulaitteen valmiiksi sarjojen välissä. Jos urheilija on 18 minuutin aikarajan täyttyessä soutulaitteella merkataan viimeisen kierroksen soudetut kalorit 18 minuutin kohdalla. 1 kalori = 1 toisto.

HUOMIOITAVAA

- Aseta ajanottokello juoksevilla ajalla ylöspäin, niin että se päättyy 18 minuutin kohdalle
- Urheilijalla saa olla avustaja nollaamassa soutulaitetta
- Lajissa ei ole tiebreak:ia
- Voimistelulämsät eivät ole sallittuja tässä lajissa

LIIKESTANDARDIT**DUMBBELL HANG CLEAN TO OVERHEAD**

- Lähtöasennossa käsipainon tulee olla lantion alapuolella käsi täysin ojennettuna
- Käsipainon tulee käydä eturäkkiasennossa (tempaus ei ole sallittu)
- Yläasennossa polvet, lantio ja kyynärpää tulee olla täysin ojennettuna
- Yläasennossa käsipainon keskiosan tulee olla sivulta katsottuna suorassa linjassa vartalon kanssa pään päällä tai takana ja molempien jalkojen tulee olla vierekkäin
- Kun toisto on suoritettu, urheilija saa laskea käsipainon haluamallaan tavalla aloitusasentoon yhdellä tai kahdella kädellä
- Urheilija saa vaihtaa kättä haluamissaan kohdissa, mutta ei saa käyttää kahta kättä nostovaiheessa
- Nostoja ei tarvitse tehdä vuorokäsin

BURPEE BOX JUMP OVER

- Burpeen ala-asennossa rinta ja reidet koskettavat selkeästi lattiaa
- Burpeen voi tehdä joko box facing tai lateral box burpeina
- Ponnistus boksen päälle suoritetaan tasajalkahyppynä
- Vain jalat saavat koskettaa boksia
- Molempien jalkojen on kosketettava boxia ennen kuin urheilija hyppää tai askeltaa boksilta alas

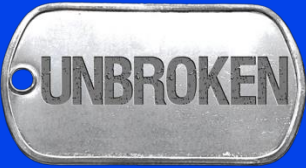
LIIKESTANDARDIT

ROW

- Näytön tulee olla selkeästi videolla näkyvä ja näyttö tulee olla säädetty isoksi vaihtoehdoksi



- Soutulaitteen tulee olla Concept 2 -merkinen
- Soutulaitteeseen asetetaan näkyviin kalorit ja laite tulee olla nollattuna aina jokaisen kierroksen alussa. Avustaja saa nollata soutulaitteen.
- Soutulaitteen kapulasta saa päästää irti vasta, kun tarvittava kalorimäärä on soutulaitteen mittarissa täynnä



ONLINE QUALIFIER 2025 SCORECARD



CrossFit LICENSED EVENT | 2025

EVENT 1:

Row to Glory

AMRAP 18 minutes: 3 – 6 – 9 – 12 – 15 – 18 – 21 – 24...

DB Hang Clean to overhead
Burpee box over
Row 12/10cal

♂ Dumbbell 22,5kg, Box 60cm
♀ Dumbbell 15kg, Box 50cm

DB HANG CLEAN TO OVERHEAD		BURPEE BOX OVER		M W	ROW
3	3	3	6	12/10	18/16
6	24/22	6	30/28	12/10	42/38
9	51/47	9	60/56	12/10	72/66
12	84/78	12	96/90	12/10	108/100
15	123/115	15	138/130	12/10	150/140
18	168/158	18	186/176	12/10	198/186
21	219/207	21	240/228	12/10	252/238
24	276/262	24	300/286	12/10	312/296
27	339/323	27	366/350	12/10	378/360
30	408/390	30	438/420	12/10	450/430
33	483/463	33	516/496	12/10	528/506

REPS	
------	--

ATHLETE NAME

JUDGE NAME

I CONFIRM THE INFORMATION ABOVE ACCURATELY REPRESENTS THE ATHLETE’S PERFORMANCE FOR THIS TEST

ATHLETE’S SIGNATURE: