

Liikestandardit:

Laji 1:

100 seinäpalloheittoa parin kanssa
800m soutu.
50 maastavetoa
800m soutu
50 maasta pään yläpuolelle -liikettä
800m soutu
50 laatikon ylitystä

Aikaraja 40min

Seinäpalloheitto parin kanssa

Pariseinäpalloheitossa heitto tapahtuu vuorotellen. Liike alkaa kyykystä, jossa lantion kulma on polven alapuolella. Pallo heitetään yhtäjaksoisella liikkeellä seinässä / targetissa olevan merkin yläpuolelle.

Merkkien korkeus on miehillä 305cm ja naisilla 275cm.

Heitot tulee tapahtua vuorotellen. Mikäli heitto epäonnistuu, ei toistoa anneta, mutta saman heittäjän ei tarvitse yrittää uudestaan. Pallon tulee osua seinään / targettiin.

Miehet heittävät 9 kilon ja naiset 6 kilon palloilla. Liikkeessä saa käyttää vain yhtä palloa. Mikäli käytössä on wallball target, tarkista heittokorkeus.

Yhteistoistomäärä: 100

Soutu:

Kummakin kilpailijan tulee soutaa 800m.

Soutu tulee aloittaa aina nollatulla laitteella. Soudun saa aloittaa vasta kun edellisen liikkeen kaikki toistot ovat suoritettu. Soutulaitteelta ei saa poistua ennen kuin OMA 800m on täynnä. Seuraavan liikkeen toistoja saa alkaa tekemään, vaikka toisella kilpailijalla olisi soutu kesken. Tuomari tai avustaja saa nolлата soutulaitteen.

Maastaveto:

Maastaveto suoritetaan kahdella kahvakuulalla. Liike alkaa kuulat maassa jalkojen ulkopuolella, yläasennossa vartalo on täysin ojennettu ja kuulat vartalon sivuilla.

Kummankin kuulan tulee koskettaa maahan yhtä aikaa jokaisen toiston aikana.

Toistot saa jakaa parin kanssa haluamallaan tavalla.

Yhteistoistomäärä: 50

Painot:

Miehet	Naiset
Avoin, M 35-39, M 40-44. 2x 32kg	Naiset: Avoin, M 35-39, M 40-44. 2x 24kg

Teinit, M 45-49, M +50. 2x 24kg	Teinit, M 45-49, M +50. 2x16kg
------------------------------------	-----------------------------------

Maasta pään yläpuolelle -liike:

Maasta pään yläpuolelle -liike suoritetaan yhdellä kahvakuulalla. Liike alkaa kuula maassa, josta se tulee nostaa yhtä kättä käyttäen parhaaksi katsomallaan tavalla suoralle kädelle pään yläpuolelle.

Fiksuimpia tapoja lienee tempaus tai rinnalleveto ja työntö.

Yläasennon täytyy olla hallittu, vartalon ja käsivarren täysin ojennettu. Toistot saa jakaa parin kanssa haluamallaan tavalla.

Yhteistoistomäärä: 50

Painot:

Miehet	Naiset
Avoin, M 35-39, M 40-44. 1x 24kg	Naiset: Avoin, M 35-39, M 40-44. 1x 16kg
Teinit, M 45-49, M +50. 1x 16kg	Teinit, M 45-49, M +50. 1x 12kg

Laatikon ylitys:

Laatikon ylityksessä askelletaan laatikon yli kahvakuulaa kannatellen. Toisto alkaa kumpikin jalka maassa. Ylityksen aikana kummankin jalan tulee koskettaa laatikon kantta saman aikaisesti. Liike päättyy kun kumpikin jalka osuu maahan. Kuulaa saa kannatella vapaasti.

Toiston aikana laatikkoon ei saa osua mikään muu kehon osa kuin jalkapohjat. Myöskään kuula ei saa osua laatikkoon. Lantiota ei tarvitse ojentaa laatikon päällä. Laatikon korkeus tulee miehillä olla 60cm ja naisilla 50cm.

Toistot saa jakaa parin kanssa haluamallaan tavalla.

Yhteistoistomäärä: 50

Miehet	Naiset
Avoin, M 35-39, M 40-44. 1x 32kg	Naiset: Avoin, M 35-39, M 40-44. 1x 24kg
Teinit, M 45-49, M +50. 1x 24kg	Teinit, M 45-49, M +50. 1x16kg
