

Liikestandardit:

Laji 2:

Osa A:

10x1min intervalli

- 0:00-1:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija A suorittaa)
1:00-2:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija B suorittaa)
2:00-3:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija A suorittaa)
3:00-4:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija B suorittaa)
4:00-5:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija A suorittaa)
5:00-6:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija B suorittaa)
6:00-7:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija A suorittaa)
7:00-8:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija B suorittaa)
8:00-9:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija A suorittaa)
9:00-10:00 - 10 tangon yli burpee + max toistot thruster (kilpailija B suorittaa)

Tulos: Thrusterien lukumäärä

10:00- 11.00 LEPO

Osa B:

Voimoo

- 11:00 -15:00 - Etukyykky : yhden toiston max kilot (kumpikin tekee).
15:00 - 19:00 - Penkkipunnerrus : yhden toiston max kilot (kumpikin tekee).
19:00 - 22:00. - Leuanveto : max toistot (kumpikin tekee).

Tulos: osion B kilot ja toistot yhteenlaskettuna.

Yleiset suoritusstandardit/ -ohjeet:

KELLO

Kello tulee asettaa ylöspäin juoksevaan aikaan.

KALUSTO

Osiossa A: käytössä saa olla vain yksi tanko ja vain kilpailijat saavat koskea välineisiin.
Osiossa B: käytössä saa olla kaksi tankoa ja kaksi penkkiä. Vain kilpailijat saavat koskea välineisiin, poislukien penkkipunnerrus, jossa pari, tuomari tai muu avustaja saa auttaa tangon telineestä suorille käsille ja suorilta käsiltä telineeseen. Mikäli pari/tuomari/muu avustaja koskee tankoon toiston aikana, toistoa ei hyväksytä. B -osiota varten tanko ei saa olla lastattu, vaan lastaamisen saa aloittaa levon aikana 10:00 → .

Tangon yli burbee

Tangon yläpinnankorkeus maasta tulee olla 24cm.

Liike alkaa burbeella, jonka jälkeen suoritetaan tangon yli hyppy tasajalkaa.

Burpeessa rinnan, sekä reisien tulee osua selkeästi lattiaan. Tangon yli hypyssä ,hyppy alkaa ja päättyy tasajalkaa. Jalat eivät saa osua hypyn aikana tankoon.

Mikäli hyppy epäonnistuu voi hypyn uusia eikä uutta burpeeta tarvitse tehdä.

Mikäli burpee epäonnistuu tulee liike uusia ennen kuin hypätään tangon yli.

Thruster:

Thruster alkaa kyykyn ala-asennosta, tanko rinnalla. Tanko tulee työntää kyykyn pohjasta yhtenäisellä ylöspäin suuntautuvalla liikkeellä pään yläpuolelle. Toisto päättyy kun vartalo on suora, käsivarret suorana, tanko selkeässä hallinnassa pään yläpuolella.

Kyykyn ala-asennossa lantion kulman tulee olla selvästi polven alapuolella.

Toiston aikana tangon liike ylöspäin ei saa pysähtyä.

Allemeno eli ns . ”jerk”-liike on thrusterissa kielletty.

Painot:

Miehet	Naiset
Avoim, M 35-39, M 40-44. 35 kg	Naiset: Avoim, M 35-39, M 40-44. 25kg
Teinit, M 45-49, M +50. 30 kg	Teinit, M 45-49, M +50. 20kg

Etukyykky:

Etukyykky alkaa suorinvartaloin tanko rinnalla pään etupuolella. Kyykyn aikana lantion kulman tulee käydä selkeästi polven alapuolella. Liike päättyy kilpailijan ollessa suorinvartaloin polvet ja lantio täysin ojennettuina.

Loppuojennus tulee osoittaa selkeästi, (tankoa ei saa kyykätä suoraan takaisin telineeseen).

Etukyykkyjä ei saa suorittaa samanaikaisesti parin kanssa.

- * Etukyykkyä varten painoja saa alkaa lastaamaan levon aikana 10:00—>
 - * Tangon saa ottaa telineestä.
 - * Nostoa avustavat varusteet ovat kielletty (kyykkypuku, polvisiteet, tunkki, trukki yms..)
 - * Neopreeniset polvituet ovat sallittu.
 - * Painonnostovyö on sallittu.
 - * Aikarajan sisällä saa tehdä niin monta yritystä kuin haluaa.
 - * Tulos on paras onnistunut toisto.
 - * Pienimmät sallitut painokiekot ovat 250g.
-

Penkkipunnerrus:

Penkkipunnerrus suoritetaan niin sanottuna ”sotilaspenkinä” eli jalat ilmassa. Toisto alkaa selinmakuulta tanko suorilla käsivarsilla. Toiston aikana tangon tulee osua selkeästi rintakehään. Toisto päättyy tangon ollessa täysin suorilla käsillä hallinassa. Loppuhallinta tulee osoittaa selkeästi, tankoa ei saa punnertaa suoraan telineisiin. Jalkojen tulee olla ilmassa koko toiston ajan, jalat saa ristiä. Penkkipunnereuksia ei saa suorittaa samanaikaisesti parin kanssa.

- * Tangon saa avustaa suorille käsille ja suorilta käsiltä takaisin telineeseen.
- * Toiston aikana avustaja ei saa koskea (edes hipaista) tankoon.
- * Ote leveys on vapaa.
- * Nostoa avustavat varusteet ovat kiellettyjä (penkkipaita, nosturi, vinssi).
- * Aikarajan sisällä saa tehdä niin monta yritystä kun haluaa.
- * Tulos on paras onnistunut toisto.
- * Pienimmät sallitut painokiekot ovat 250g.

Leuanveto:

Leuanveto alkaa tangossa roikkuen suorinvartaloin ja käsivarret ojennettuina. Yläasennossa leuan kärjen tulee selkeästi käydä tangon ylätasen yläpuolella. Kaikenlainen kippaaminen ja perhostelu on sallittu.

Leuanvetoja ei saa suorittaa samanaikaisesti parin kanssa.

Leuanvedon voi suorittaa myös kuminauhalla (sallitut kuminauhat näet alla olevasta linkistä). Kuminauhalla tehtäessä on käytössä samat liikestandardit. Kuminauha tulee asettaa leuanvetotankoon yhdellä läpilenkillä. Kuminauhan saa asettaa vain yhteen jalkaan. Kuminauhan ”sitominen” silmukoilla tai solmuilla on kielletty. Kuminauhan vetolujuuteen/pituuteen ei saa vaikuttaa ylimääräisillä lenkeillä tai solmuilla.

Kuminauhalla tehty toisto vastaa 0,25 leuanvetoa tuloksissa. 4 leuanvetoa kuminauhalla on tuloksissa 1 leuanveto.

Kuminauhalla tehdyt toistot	Tulokseen merkitään
1	0,25
2	0,5
3	0,75
4	1
5	1,25
6	1,5
7	1,75
8	2

Ja niin ees päin....

Sallitut kuminauhat:

Valmistaja ja väri:

T-gear - Vihreä

Rocktape - harmaa

Rogue - vihreä