

**Liikestandardit:****Laji 3:****Aikaa vastaan:**  
(30min aikaraja)

Kilpailija A	Kilpailija B
26 Askelkyykky 52 Tangon yli hyppy	Tangossa roikku (*Pallo)
Tangossa roikku (*Pallo)	26 Askelkyykky 52 Tangon yli hyppy
26 Rinnalleveto roikusta 52 Tangon yli hyppy	Seinänoja
Seinänoja	26 Rinnalleveto roikusta 52 Tangon yli hyppy
26 Etukyykky 52 Tangon yli hyppy	Lankku
Lankku	26 Etukyykky 52 tangon yli hyppy

**Tulos: Aika**

Mikäli suoritus jää aikarajaan, on tulos tehdyt toistot.

**Suoritusohje;**

Kaikki liikkeet tulee suorittaa samanaikaisesti:

Esimerkiksi: kun kilpailija A suorittaa askelkyykkyä tulee kilpailijan B roikkua tangossa, jotta toisto lasketaan. Mikäli kilpailija B tulee pois tangosta kesken kilpailija A: n toiston, ei toistoa tule hyväksyä.

**Painot:**

Miehet	Naiset
Tanko: Avoin, M 35-39, M 40-44 45kg	Tanko: Avoin, M 35-39, M 40-44 30kg
Teinit, M 45-49, M +50 40kg	Teinit, M 45-49, M +50 25kg
Pallo: Avoin, M 35-39, M 40-44. 9kg	Pallo: Avoin, M 35-39, M 40-44. 6kg
Teinit, M 45-49, M +50 Ei käytä palloa.	Teinit, M 45-49, M +50 Ei käytä palloa.

**Mitat:**

Seinänoja Kaikki sarjat 85cm ja 125cm seinästä
Lankku Avoin, M 35-39, M 40-44. Oma pituus -25cm Teinit, M 45-49, M +50 Oma pituus -30cm

---

**Yleiset suoritusstandardit/ -ohjeet:****KELLO**

Kello tulee asettaa ylöspäin juoksevaan aikaan.

**KALUSTO**

Vain kilpailijat saavat koskettaa välineistöön lajin aikana.

---

**Askelkyykky**

Askelkyykyssä tangon tulee olla rinnalla pään etupuolella, eli niin sanotussa ”eturäkissä”. Askelkyykky alkaa suurin vartaloin lantio ja polvet täysin ojennettuna jalkaterät vierekkäin. Liikkeen aikana askel tulee ottaa eteenpäin. Polven tulee osua selkeästi maahan. Paluu askel tapahtuu eteen astutulla jalalla samaan paikkaan mistä liike lähti. Toisto on valmis kun vartalo on suora, polvi ja lantio täysin ojennettuna ja jalkaterät ovat vierekkäin.

\* Askelkyykyt tehdään vuorojaloin.

\* Askelkyykyssä ei saa edetä.

\* Tankoa ei saa ottaa telineestä.

---

## Tangon yli hyppy

Tangon yli hypyssä ponnistuksen ja alastulon tulee tapahtua tasajalkaa. Mikäli jokin kehon osa osuu tankoon, tulee hyppy uusia.

\* Tangon yläpinnan tulee olla maasta vähintään 24cm

---

## Tangossa roikunta:

Tangossa roikunnassa koko vartalo on ilmassa. Tankoon saa osua vain kämmen. Ristiote on sallittu.

Palloa tulee kannatella jaloilla. Toinen kilpailija saa avustaa pallon jalkojen väliin.

Teinit, M 45-49, M +50, sarjat eivät käytä palloa.

- \* Kaikelaiset koukulliset lämsät ovat kielletty.
  - \* Tangon ympäripyöritettävät ”vetoremmit” on kielletty.
  - \* Mankku ja tasaiset voimistelulämsät ovat sallittu.
- 

## Rinnalleveto roikusta:

Liike alkaa suorin vartaloin tangon ollessa vartalon etupuolella lantion korkeudella.

Toisto on valmis kun:

- Tanko on rinnalla pään etupuolella.
- Lantio ja polvet ovat täysin ojennettuna.
- Jalkaterät ovat vierekkäin.
- Kyynärpäät ovat tangon etupuolella.

Rinnallevedon saa suorittaa raakana tai kyykyn kautta.

\*Nostoa ei saa suorittaa suoraan maasta. Ensimmäistä nostoa tehtäessä tulee tangon liike pysäyttää lantion tasalla ennen toiston alkamista.

\*Tankoa ei saa ottaa telineestä.

---

## Seinänoja:

Ennen lajin alkua mitatkaa seinästä 85cm matka ja laittakaa tähän kohtaan merkki. Tämän jälkeen mitatkaa seinästä 125cm matka ja laittakaa tähän kohtaan toinen merkki. Kilpailijan kämmenet tulee olla kokonaisuudessaan merkkien VÄLISELLÄ alueella. Jalkaterät ovat seinällä.

- \* Maahan saa koskettaa vain kämmenillä.
- \* Seinään saa koskettaa vain jalkaterillä.
- \* Kasvot ovat suunnattuna seinään päin.

---

**Etukyykky:**

Etukyykyssä tanko on rinnalla pään etupuolella. Liike alkaa suorin vartaloin lantio ja polvi täysin ojennettuna. Lantion kulman tulee käydä liikkeen aikana selkeästi polven alapuolella. Toisto on valmis kun vartalo on suora, polvi ja lantio ovat täysin ojennettuina.

\* Tankoa ei saa ottaa telineestä.

---

**Lankku:**

Ennen lajin alkua tulee mitata molempien kilpailijoiden pituus ja vähentää pituudesta sarjasta riippuen 25-30cm. Tämä pituus tulee merkata lattiaan kahdella merkillä, pituus on siis kilpailijakohtainen. Lankussa kämmenien ja jalkaterien tulee olla mitattujen viivojen ulkopuolella. Mikään muu kehon osa ei saa osua maahan.

Alusta tulee olla tasainen eikä jalkojen tai käsien tueksi saa laittaa mitään ulkoisia tukia (esimerkiksi levypainoja tai kahvakuulia)