

TALVIKARKELOT 2020

EVENT 1 - Lajien kulku ja liikestandardit

Laji 1

Lajin kulku:

Ennen lajin alkamista kello asetetaan kulkemaan vapaasti ylöspäin tai aikarajalla 25:00.

Laji 1, suoritetaan viestinä, jolloin kummallekin kilpailijalle tulee 5 suoritus vetoa.

Kilpailija saa aloittaa tangon yli burpee liikkeen vasta kun intervallin aika ikkuna on alkanut.

Kun määrätty määrä burpeita on tehty, kilpailija suorittaa niin monta maastasuorille käsille liikettä kun ennättää intervallin aika ikkunan sisällä. Toiston pitää olla valmis ennen aika ikkunan sulkeutumista. Lajissa tulos on kummankin kilpailijan yhteen lasketut hyväksytyt maasta suorille käsille toistot.

Tangon yli burpee

Ensimmäinen tangon yli burpee liike alkaa urheilijan seistessä tangon vieressä. Burpeen al-
asennossa urheilijan rinta ja reidet koskettavat yhtä aikaa maahan, minkä jälkeen nousee ylös ja suoritetaan tangon yli hyppy tasajalkaa.

* Yli hypättävässä tangossa tulee olla isot levypainot (45cm halkaisija)

Maasta suorille käsille

Maasta suorille käsille liike alkaa tangon ollessa maassa ja päättyy, kun tanko on nostettu suorille käsille pään yläpuolelle, kilpailijan polven, lantion ja käsivarren ollessa täysin ojennettuna.

Hyväksytyjä tekniikoita ovat:

Kaikki tempaus liikkeet

Kaikki rinnalleveto ja työntö liikkeet

Lajissa saa käyttää kahta tankoa.

*Miehet 20kg tanko

*Naiset 15kg tanko

Laji 2

Lajin kulku:

Laji 2 alkaa kun kellossa on 13:00. Lajin alkaessa tangot saa olla valmiiksi lastatut.

Lajin aikana kilpa-parin tehtävä on suorittaa lajissa mainitut toistot.

Toistot ovat pari kohtaiset ja ne voi jakaa haluamallaan tavalla, mutta toistoja ei voi tehdä samanaikaisesti. Tässä lajissa liikkeet ja toistot voi suorittaa missä järjestyksessä tahansa. Kaikki toistot ovat saman arvoisia.

Jos lajin kerkeää "maaliin" on tulos kellossa näkyvä aika, mikäli laji jää kesken on tulos tehty toistot. Leuanvedon voi skaalata devils press liikkeeksi.

Lajissa saa olla käytössä kaksi levytankoa.

Vain kilpailijat voivat lastata/purkaa levytankoja.

Sekasarjassa on käytössä oltava 1x 20kg tanko ja 1x15kg tanko.

Sekasarjassa miehet saavat poikkeuksellisesti nostaa myös 15kg tangolla ja naiset tietty 20kg tangolla.

Leuanveto

Ala-asennossa urheilija on täydessä roikunnassa, käsivarret täysin ojentuneina ja jalat irti lattiasta. Yläasennossa leuka käy selvästi tangon yläreunan yläpuolella. Kippaaminen on sallittu.

Devils press

Devils Press liike alkaa burpeella kämmenten ollessa käsipainojen kahvoilla. Ala-asennossa urheilijan rinta ja reidet koskettavat maata. Liike päättyy käsipainojen ollessa suorilla käsillä pään yläpuolella polvi ja lantio täysin ojennettuina. Kaikki maasta suorille käsille olevat tekniikat ovat sallittuja.

Rinnalleveto

Rinnalleveto liikkeessä tanko nostetaan maasta rinnalle. Liikkeen aikana on käytävä kyykyssä, jolloin urheilijan lantion kulma käy polven yläpinnan alapuolella. Liike päättyy urheilijan ollessa suorassa, polvi ja lantio täysin suorassa ja kyynärpäät tangon etupuolella. Raaka rinnalleveto + etukyykky yhdistelmä on sallittu.