

Event 2 - Nerpra

Lajien kulku, liikestandardit, sallitut välineet.

Tulokset syötetty 21.1.2020. klo 19.00 mennessä.

Kello

Kello asetetaan kulkemaan vapaasti ylöspäin 33min aikarajalla (tai ilman aika rajaa).

Laji 3:n kulku

Lajissa 3 on tarkoituksena suorittaa annetut liikkeet ja toistomäärät mahdollisimman nopeasti. Laji suoritetaan viestinä eli yksi urheilija suorittaa yhden kokonaisen kierroksen, minkä jälkeen vapauttaa parinsa suorittamaan oman kierroksensa. Yhteensä urheilijat suorittavat 12 kierrosta eli 6 kierrosta/urheilija (master 50+ 10 kierrosta, 5/urheilija). Lajin aikaraja on 9 minuuttia. Tulos on lajiin käytetty aika tai suoritettu toistomäärä yhdeksän minuutin aikana.

Viivajuoksu

Viivajuoksu toteutetaan juoksemalla kahden maahan merkityn viivan väliä yhteensä 50 metriä/kierros (10 x 5 metriä). Viivajuoksua varten maahan merkitään kaksi (2) viivaa, jotka ovat viiden (5) metrin päässä toisistaan. Kummankin viivan ulkoreunalle laitetaan yksi (1) levypaino, jota käydään koskettamassa kämmenellä tai sormilla, minkä jälkeen käännetään takaisin kohti toista viivaa. Levypainoa käydään koskettamassa myös ennen laatikon ylityksiin siirtymistä. Jalkojen ei tarvitse ylittää viivoja koskettaessa levypainoa. Kaikki juoksutyylit ovat sallittuja. Tuloksissa yksi juostu 5metrin matka on 1 toisto.

Laatikon ylitys

Lajissa 3. suoritetaan 10 laatikon ylitystä/ kierros. Kierroksilla 1-6 laatikon korkeus on 50cm ja kierroksilla 7-12 laatikon korkeus on 60cm (Masters 50+ miehillä sekä naisilla, laatikon korkeus on kaikilla kierroksilla 50cm). Laatikon ylitys liikkeessä urheilijan molemmat jalat koskettavat laatikon pintaa ylityksen aikana (kosketuksen ei tarvitse olla yhtä aikainen). Ylityksen jälkeen urheilijan molemmat jalat koskettavat maata, jolloin toisto on valmis. Vain urheilijan jalkaterät saavat koskea laattikkoon ylityksen aikana.

Laji 4:n kulku

Lajissa 4 on tarkoituksena suorittaa niin monta toistoa kuin kerkeää 9 minuutissa. Laji suoritetaan viestinä siten, että urheilija 1 suorittaa vaaditun määrän varpaat renkaisiin liikettä ja vaaditun määrän kottikärrykävelyä kävelijän roolissa. Urheilija 2 toimii kannattelijana. Suoritettuaan kottikärrykävelyn, urheilija 1 jää nojaamaan maahan kämmenien ja jalkaterien varaan, jolloin pariaan kannatellut urheilija 2 suorittaa vaaditun määrän parin ylityksiä ja alituksia. Tämän jälkeen urheilija 2 suorittaa vaaditun määrän varpaat renkaisiin liikettä ja niin edelleen.

Varpaat renkaiisiin

Varpaat renkaiisiin liikkeen ala-asennossa urheilija on täydessä roikunnassa, käsivarret täysin ojentuneina ja jalat irti lattiasta. Jalat eivät saa osua lattiaan suorituksen aikana. Ala-asennossa kanta-päiden tulee käydä renkaiden takana sivusta katsottuna. Yläasennossa molemmat jalat osuvat samanaikaisesti renkaiisiin.

Varpaat renkaiisiin liike on mahdollista skaalata jalkojen nostoksi (30 nostoa vastaa 12 varpaat tankoon liikettä. Master 50+, 20 nostoa vastaa 8 varpaat renkaiisiin liikettä). Jalkojen nosto liikkeessä samat standardit kuin varpaat renkaiisiin, paitsi yläasennossa. Jalkojen nosto liikkeessä kanta-päiden tulee nousta urheilijan etupuolella lantion (eli siis pepun) matalimman kohdan yläpuolelle.

***Mikäli skaalaat tulee urheilijan suorittaa koko sarja skaalattuna. Jos kilpakumppani skaalaa ei toisen kilpailijan tarvitse skaalata. Skaalaus päätös koskee vain suoritettavaa sarjaa. Mikäli skaalaat kerro siitä tuomarille (jotta tuomari tietää mitä toistoa alkaa tuomaroimaan)

***Skaalaus tuloksia merkatessa.

Mikäli jalkojen nosto sarja saadaan valmiiksi vastaa se toistoina varpaat renkaiisiin sarjan toistomäärää. Mikäli laji päättyy kesken jalkojen nosto sarjaa, tulee hyväksytyt toisto jakaa 2,5:llä, jäljelle jäävässä luvussa ei huomioida desimaaleja. Esim.. 23nostoa : 2,5 = (9,2) 9 toistoa.

Kottikärrykävely

Kottikärrykävelyssä hyödynnetään lajissa 3. maahan merkittyjä viiden (5) metrin välein olevia viivoja. Jokainen viisi (5) metrinen alkaa urheilijoiden ollessa kokonaan maahan merkityn viivan takana toisen urheilijan pidellessä suorittavan urheilijan jalkoja ilmassa nilkoista/jalkateristä kiinni pidellen. Kottikärrykävely päättyy suorittavan urheilijan kämmenien ollessa kokonaan viivan yli. Jokainen viiden metrin matka tulee kävellä yhtenäisenä liikesuorituksena. Kävelyn aikana ainoastaan kävelijän kämmenet saavat osua maahan. Kannatteija ei saa tukea käveliä muualta kuin nilkasta/jalkaterästä.

Parin ylitys ja alitus

Parin ylitys ja alitus liike alkaa kottikärrykävelyn suorittaneen urheilijan jäädessä maahan kämmenien ja jalkaterien varaan. Urheilijan mikään muu kehon osa ei saa koskettaa maata. Paria kannatellut urheilija alittaa ja ylittää parinsa haluamallaan tavalla. Maassa olevan urheilijan on pysyttävä kämmenien ja jalkaterien varassa kokonaisen ylitys/alitus liikkeen ajan. Mikäli maassa oleva urheilija ei pysy vaadittavassa asennossa yksittäisen suorituksen ajan, niin parin alitus on suoritettava uudestaan. Maassa oleva urheilija saa helpottaa alittaja-ylittäjää muuttamalla kehonsa asentoa.

Laji 5:n kulku

Lajissa 5 on tarkoituksena suorittaa annetut liikkeet ja toistomäärät mahdollisimman nopeasti. Laji etenee niin, että urheilija 1 aloittaa soutamaan ensimmäisen vaaditun kalorimäärän ja samaan aikaan urheilija 2 suorittaa 7 laatikon yli burpeeta. Kun urheilijat ovat suorittaneet omat toistonsa, he vaihtavat rooleja. Vaihdon saa suorittaa vasta, kun vaadittu työmäärä on suoritettu. Lajissa on 11 minuutin aikaraja. Tulos on lajiin käytetty aika tai 11 minuutin aikana suoritettu toistomäärä.

Soutu

Soudussa soudetaan kaloreita. Jokainen soutu alkaa laitteen ollessa nollattuna.

* **Lajissa saa olla käytössä yksi Concept2 soutulaite**

* **Kolmas henkilö saa avustaa laitteen nollaamisessa / säätöjen asettamisessa.**

Laatikon yli burpee

Laatikon yli burpee alkaa urheilijan seistessä laatikon vieressä. Burpeen ala-asennossa urheilijan rinta ja reidet koskettavat yhtä aikaa maahan ja pää on kohti laatikkoa, minkä jälkeen nousee ylös ja suoritetaan laatikolle hyppy tasajalkaa (master 50+ askellus riittää, sama kuin laji 3.) Urheilijan kummankin jalan tulee laskeutua laatikolle saman aikaisesti. Laatikon päältä urheilija laskeutuu laatikon vastakkaiselle puolelle vapaalla tyyllillä. Vain urheilijan jalkaterät saavat koskettaa laatikkoon.