

Karsintalajin ohjeet ja säännöt

Karsintalaji koostuu kolmesta eri lajista, jotka suoritetaan 31 minuutin sisään. Lajien A ja B välinen tauko määräytyy sen mukaan, kuinka nopeasti suoritat lajin A. Jos suoritat lajin A esim. aikaan 9min, niin taukoa tulee 3min ennen toisen osion alkamista. B ja C lajien välissä on 2min tauko.

Jokaisesta kolmesta lajista saa erilliset pisteet

Parista molemmat kilpailijat suorittavat karsintalajin yksilöinä.

Välineet ja laitteet

Lajien aikana kukaan muu kuin kilpailija ei saa koskea välineisiin. Esimerkiksi B lajissa kilpailija joutuu itse lisäämään levypainonsa tankoon.

Soutulaite on poikkeus ja sen virittämiseen saa käyttää toista henkilöä.

Kilpailija saa käyttää lisävälineitä, kuten lämsät, painonnostovyö, polvituet sekä kyynärtuet. Mutta esimerkiksi remmit ym. apuvälineet ovat kiellettyjä.

Tulosten merkitseminen ja tuomari

Kilpailijalla tulee olla mukanaan tuomari, joka kirjaa tulokset tuloskortille ja valvoo, että suoritukset tehdään sääntöjen mukaisesti.

Joukkueen kapteeni lähettää molempien kilpailijoiden tuloskortit täytettyinä sähköpostilla osoitteeseen:

lauri.salminen@konttivalmennuskeskus.fi

Tuloskortin voi skannata tai siitä voi ottaa selkeän kuvan.

Karsintalajin videoinnista

Karsintalaji suositellaan videoimaan. Karsintalajista ei tarvitse lähettää videota, paitsi siinä tapauksessa jos epäilemme tuloksen todenmukaisuutta.

Karsintalajin videointi tulee olla kuvattu yhdellä otolla.

Videota ei saa editoida.

Tuloskortti on lähetettävä sunnuntaihin 8.3.2020 klo 23.59 mennessä.

Karsintalajit

Laji A - 0:00-12:00

Varpaat tankoon 40
Soutu N 1800m / M 2000m

Ohjeistus

Laji aloitetaan varpaat tankoon liikkeestä, joita suoritetaan 40. Tämän jälkeen siirytään soutilaitteelle, jolla naiset soutavat 1800 metriä ja miehet 2000 metriä.
Laji A alkaa varpaat tankoon liikkeellä ja päättyy soutuun. Tulos on lajiin käytetty aika.

Säännöt

Soutu suoritetaan Concept 2 soutilaitteella. Soutu aloitetaan "vapaa soutu" tilasta ja tuomari pysäyttää kellon / katsoo ajan, kun näyttöön tulee 1800m/2000m täyteen.

Varpaat tankoon liike suoritetaan leuanvetotangolla. Liikkeen aikana jalat pitää olla ilmassa koko ajan. Liikkeen ala-asennossa kantapäiden tulee käydä tankolinjan takapuolella ja lantion pitää olla ojennettuna ja yläasennossa molemmat jalat osuvat tankoon samanaikaisesti.

Laji B - 12:00-17:00

5min aikaa etsiä maksimipaino tankokompleksissa:

Rinnalleveto x 1
Etukyykky x 3
Ylöstyöntö x 2

Ohjeistus

Laji B aloitetaan kun kellossa on aika 12:00. Tangossa saa olla valmiina aloituspainot ennen lajin aloittamista.
Kilpailijalla on 5 minuuttia aikaa etsiä maksimipaino edellä mainittuun kompleksiin. Yrityksiä voi olla yksi tai enemmän.

Säännöt

Tankoon saa koskea vasta kun kellossa on aika 12:00 ja koko kompleksi tulee olla suoritettu viimeistään 17:00 mennessä.

Kompleksi aloitetaan rinnallevedolla. Rinnallevedon voi suorittaa raakana tai kyykkyy. Jos rinnallevedon suorittaa kyykkyy, joutuu siitä huolimatta suorittamaan kolme etukyykkyä.

Etukyykky on hyväksytty, kun lantionlinja käy polvilinjan alapuolella ja yläasennossa polvet, sekä lantio ovat ojennettuina.

Ylöstyönnön saa suorittaa myös pystypunnerruksena tai vauhtipunnerruksena.

Ylöstyönnön saa suorittaa saksamalla tai tasajalka allemenolla.

Suoritus on hyväksytty kun tanko on suorilla käsillä pään yläpuolella, lantio ja polvet ovat ojennettu, sekä jalat ovat vierekkäin.

Tankokompleksin liikkeet suoritetaan yhtenäisesti. Rinnallevedon jälkeen suoritetaan kolme etukyykkyä ja kaksi ylöstyöntöä (tai pystypunnerruksia / vauhtipunnerruksia). Tankoa ei saa käyttää esimerkiksi räkissä tai lattialla kesken tankokompleksin.

Laji C - 19:00-31:00

AMRAP 12min

Tuplahyppy 25
Valakyykky 8, N 30kg / M 50kg
Muscle up 4

Ohjeistus

Laji C aloitetaan kun kellossa on 19:00. Hyppynaru saa olla käsissä valmiiksi. Lajissa on 12 minuuttia aikaa suorittaa mahdollisimman paljon toistoja. Toistojen lukumäärä on lajin tulos. Valakyykyssä naisilla on 30kg ja miehillä 50kg.

Säännöt

Tuplahypyssä kilpailijan tulee pyörittää hyppynaru kaksi kertaa jalkojen alta yhden tasajalkahypyn aikana.

Valakyykyssä tanko lähtee aina lattiasta. Tangon saa nostaa ylös tempaamalla tai rinnallevedolla ja punnertamalla. Valakyykyn toistot aloitetaan yläasennosta. Ei esimerkiksi tempaamalla suoraan kyykkyy. Valakyykyssä tanko on pään yläpuolella suorilla käsillä. Toisto on hyväksytty, kun kilpailija on käynyt kyykyn ala-asennossa (lantionlinja polvilinjan alapuolella) ja palannut yläasentoon (lantio sekä jalat ojennettuna ja tanko pään yläpuolella suorilla käsillä).

Muscle up liike alkaa siitä kun kilpailija roikkuu leuanvetotangossa kädet, lantio ja jalat ojennettuina. Liikkeen yläasento pitää olla hallittu ja lukittu (kynärpäät lukittuna ja olkapäät tangon etupuolella tai yläpuolella, ei takana) jotta suoritus hyväksytään. Normaali kippi muscle up on sallittu. Voimistelukippi (kipin aikana jalat käyvät tangon yläpuolella) sekä kieppi eivät ole sallittuja.

Kahdessa lajissa on minimitulo, joka kilpailijoiden pitää saavuttaa.

Lajissa A on 12min aikaraja. Lajin pitää olla suoritettuna sitä ennen.

Lajissa C minimi kierrosmäärä on naisilla 4 kierrosta ja miehillä 5 kierrosta.