

PARI LAJI 3 Pysykö Följys?

AMRAP 13min

40 WB over the rig 14/20lbs

20 T2B + Hang

20 DB snatch syncro 14/20kg

Tulos toistot.

Laji alkaa lähtömerkistä lähtöviivan takaa. Liikkeitä suoritetaan 13 minuutin ajan seuraavassa järjestyksessä 40 WB over the rig, 20 T2B + Hang, 20 DB SNATCH syncrona. 40 WB heitetään rigin yli. Molemmat heittävät 20 Wb ja ottavat kiinni 20 heittoa. 20 varpaat tankoon liikettä tehdään toisen roikkuessa tangossa. 20 käsipainotempausta tehdään samanaikaisesti. Kierroksen jälkeen palataan WB over the rig liikkeeseen. Liikkeet suoritetaan merkityillä paikoilla.

Lajin tulos on suoritettut toistot.

WB rigin yli

- Pallon heitto rigin yli parille ja hallittu kiinniotto ilmasta on yksi toisto.
- Wallball ala-asennossa pallo on rinnalla ja urheilija kyykyssä lantion taitekulma polven alapuolella.
- Wallball heitetään rigin yli parille.
- Kiinnioton tulee olla selkeä.
- Jos pallo osuu rigiin on se "no rep" ja heitto on uusittava samalta puolelta rigiä.
- Jos palloa ei saa kiinni on se "no rep" ja heitto on uusittava samalta puolelta rigiä.
- WB liikkeen voi aloittaa rinnallevedolla kyykkyyn.

T2B + Hang

- Varpaat tankoon liike alkaa roikunnasta.
- Ala-asennossa kädet suorina, jalat ilmassa ja kantapäät keskilinjan takana.
- Yläasennossa molempien jalkojen on yhtäaikaaisesti osuttava tankoon.
- Toinen pareista tekee varpaat tankoon liikettä ja toinen pareista roikkuu..
- Toisto on T2B liike, joka on tehty toisen parin roikkuessa tangossa jalat ilmassa.
- Varpaat tankoon liikkeen voi jakaa haluamallaan tavalla.

DB Snatch

- Käsipainotempaus alkaa painon ollessa maassa.
- Käsipaino temmataan suoralle kädelle pään yläpuolelle.
- Yläasennossa vartalo ja käsi on suorana, paino pään yläpuolella, jalat vierekkäin enintään hartioiden leveydellä.
- Liike tehdään vuoroin oikealla ja vasemmalla kädellä.
- Painon voi vaihtaa toiseen käteen hyväksytyn toiston jälkeen.
- Parisarjassa yläasento on oltava yhtäaikainen.
- Tempauksen aikana vapaa käsi ei saa osua vartaloon.
- Käsipainon molempien päiden on osuttava maahan toistojen välissä.
- Käsipaino lasketaan maahan hallitusti.