

PARI LAJI 4 Tempaasu

Max Snatch

Lavalla on kerrallaan 10 paria. Urheilijat saavat ladata ensimmäisen noston painot tankoon lavalle saavuttuaan. Kaksi eri paria tekee tempauksen samassa 20sekunnin aikaikkunassa. Jokaisella urheilijalla on kolme 20sekunnin aikaikkunaa käytettävissä. Jokaisella parilla on taukoa muiden nostajien ajan ennen toista ja kolmatta nostoa. Parit voivat valita nostojärjestyksen vapaasti. Toisen ja kolmannen noston painot urheilija lataa tankoon tauon aikana. Käytössä 20-15-10-5-2,5-1,25kg kiekot. Tangon paino naisilla 15kg ja miehillä 20kg. Lukkoja on käytettävä.

Tulos on painavimman noston kilot. Tie Brakena toimii toisen ja kolmannen noston kilot. Parien kilot lasketaan yhteen.

SNATCH

- Tanko temmataan pään yläpuolelle suorille käsille yhtenäisellä liikkeellä.
- Kaikki tempaustekniikat ovat sallittuja.
- Tempaus arvioidaan crossfit kriteerein, eli käden pumppaus on sallittua.
- Nosto on valmis, kun tanko on hallinnassa suorilla käsillä pään yläpuolella, vartalo (polvet, lantio) suorana ja jalat vierekkäin lattiassa enintään hartioiden leveydellä.
- Nosto on oltava valmis ennen seuraavan nostajan aikaikkunaa.
- Noston jälkeen tangon voi tiputtaa hallitusti maahan.
- 20sekunnin aikaikkunassa saa uusia epäonnistuneen noston.