

Laji 5 Rusteri o ku paska rattahas

For time

27 Thruster syncro 25/35kg, 40/50kg

39 Pullup split anyhow

21 Thruster syncro 35/45kg, 50/60kg

27 C2B split anyhow

15 Thruster Syncro 45/55kg, 60/70kg

15 Barmu Split anyhow

TC 12min

**Tulos aika. Tulos on toistot, jos urheilija ei suorita liikkeitä aikarajan puitteissa.
TieBrake 21:n ja 15 thrusterin jälkeen.**

Laji alkaa lähtöviivalta omalta radalta. Lähtömerkistä siirrytään tangolle ja tehdään samanaikaisesti 27 thrusteria. Siirrytään leuanvetotangolle ja tehdään 39 leuanvetoa. Thrusterit tehdään aina syncrona ja pullup, c2b ja barmu voidaan jakaa haluamallaan tavalla. Thruster 21, rintatankoon liike 27, thruster 15, Barmuscleup 15. Laji loppuu maaliviivalle, joka on sama kuin lähtöviiva.

Tulos on aika. 21:n ja 15 thrusterin jälkeen otetaan tiebrake aika.

THRUSTER

- Ala-asennossa tanko on eturäkissä ja urheilija kyykyssä lantion taitekulma polven alapuolella.
- Yläasennossa tanko on hallinnassa suorilla käsillä pään yläpuolella ja vartalo on suora, sekä jalat ovat vierekkäin enintään hartioden leveydellä.
- Thruster liike on yhtenäinen kyykystä ylös noustessa.
- Tanko voidaan ottaa maasta rinnallevedolla suoraan kyykkyyn.
- Tangon voi pudottaa hallitusti maahan.
- Tangon on pysyttävä omalla radalla, siten että painot ovat kumilla ja tanko osa nosto levyllä.
- Thrusterissa yläasennon on oltava samanaikainen.

PULLUP

- Leuanveto lähtee suorilta käsiltä roikunnasta, kantapäästä pystylinjan takana ja jalat ilmassa.

- Leuanveto on valmis, kun leuankärki ylittää tangon yläreunan tason.
- Kaikki leuanvetotavat ovat sallittuja.
- Kaikki otetavat ovat sallittuja

C2B

- Rinta tankoon –liike lähtee suorilta käsiltä roikunnasta, kantapäät pystylinjan takana ja jalat ilmassa.
- Rinta tankoon –liike on valmis, kun rinta koskettaa tankoon solisluiden alapuolelta.
- Kaikki leuanvetotavat ovat sallittuja.
- Kaikki otetavat ovat sallittuja

BARMU

- Barmu alkaa suorilta käsiltä roikunnasta, kantapäät pystylinjan takana ja jalat ilmassa.
- Barmu on valmis, kun urheilija on hallitussa oikonojassa tangon päällä hartiat tangon etupuolella ja kädet suorina.
- Kipissä jalat eivät saa nousta tanko linjan yli.
- Kiepit ovat kiellettyjä.