

## **PARI LAJI 6 Rykääsy**

**500m/ 600m ROW**

**40 Burpee over erg**

**TC 5min**

Laji alkaa urheilijan istuessa soutulaitteessa. Lähtömerkistä urheilija saa napata kahvasta kiinni ja aloittaa soutamisen. Pareista toinen soutaa ja toinen tekee burpeet. Laitteeseen on ohjelmoitu naisille 500metriä ja miehille 600metriä. Soutu on valmis, kun laite on nollaantunut, sen jälkeen voi irrottautua soutulaitteesta. Tästä suoraan toinen pareista jatkaa 40 burpeeta soutulaitteen yli. Suoritus loppuu, kun viimeinen burpee on valmis.

Tulos on aika.

### **ROW**

- Kahvaan saa tarttua lähtömerkistä.
- Laitteesta saa irrottautua, kun matka on valmis.

### **BURPEE OVER ERG**

- Burpee ja hyppy soutulaitteen yli, on toisto.
- Toisto on valmis, kun jalat osuvat maahan soutulaitteen toisella puolella.
- Burpeen ala-asennossa rinta ja reidet koskettavat lattiaan.
- Burpeessa askellus on sallittua.
- Hyppy soutulaitteen yli suoritetaan tasajaloin.
- Jonkin vartalon osan osuessa soutulaitteeseen burpeessa tai hypyssä on toisto uusittava samalla puolella soutulaitetta, mistä toisto alkoi.