

## **LAJI 5 Rusteri on ku paska rattahas**

**For time**

**27 Thruster (35/ 50kg)**

**24 Pullup**

**21 Thruster (40/ 60kg)**

**18 C2B**

**15 Thruster (50/75kg)**

**12 Barmu**

**TC 12min**

**Tulos aika tai toistot. Tiebrake 21:n ja 15 thrusterin jälkeen.**

Laji alkaa lähtöviivalta omalta radalta. Lähtömerkistä siirrytään tangolle ja tehdään 27 thrusteria. Siirrytään leuanvetotangolle ja tehdään 24 leuanvetoa. Urheilija vaihtaa itse toisen kierroksen painot tankoon. Toinen kierros 21 thrusteria, 18 rintatankoon liikettä. Urheilija vaihtaa itse kolmannen kierroksen painot tankoon. Kolmas kierros 15 thrusteria ja 12 Barmua. Laji loppuu maaliviivalle, joka on sama kuin lähtöviiva.

Tulos on aika tai tehdyt toistot. 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.
- Tanko voidaan ottaa maasta rinnallevedolla suoraan kyykkyyhyn.
- Tangon voi pudottaa hallitusti maahan.
- Tangon on pysyttävä omalla radalla, siten että painot ovat kumilla ja tanko-osa nostolevyllä.
- Urheilijan on huolehdittava, että omat välineet pysyvät omalla radalla.

## PULLUP

- Leuanveto lähtee suorilta käsiltä roikunnasta, kantapäät 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.