

Häjiin 2023

LAJI 1 Kyllä maailma opettaa, jonsei muuta niin hiliaa kävelemähän

For Time

50m säkin kanto, Bear Hug, 50/70kg

3*

15m käsilläkävely

200m juoksu

12-9-6 Säkki olan yli

12-9-6 Kyykky säkki sylissä

50m Säkin kanto, Bear Hug

TC 15min

LAJIN KULKU

Laji suoritetaan Jouppilanvuoren tekonurmella ulkona.

Kilpailijat seisovat omilla radoillaan. Laji alkaa lähtömerkistä viivan takaa. Kannetaan sakkia sylissä (bear hug) omaa rataa pitkin noin 50 m merkkiviivan taakse. (Tämän jälkeen suoritetaan kolme samanlaista kierrosta, joissa olan yli heiton ja kyykyn toistot vähenevät.)

Kierros 1) Palataan omaa rataa takaisin ja suoritetaan 15m käsilläkävelyä sille merkityssä paikassa. Käsilläkävelyn minimimatka on jokaisella kierroksella 5 m. Jatketaan samaa rataa pitkin lajin aloitus päähän, kierretään kenttä myötäpäivään ja palataan omaa rataa pitkin säkin luokse. Omalta radalta poistutaan ja sille palataan aina samasta päästä kuin lajin lähtö ja maali on. Juoksumatka on noin 200 m. Säkillä tehdään 12 olan yli heittoa ja 12 kyykkyä.

Kierros 2) Palataan omaa rataa takaisin ja suoritetaan 15m käsilläkävelyä sille merkityssä paikassa. Jatketaan samaa rataa pitkin lajin aloitus päähän, kierretään kenttä myötäpäivään ja palataan omaa rataa pitkin säkin luokse. Säkillä tehdään 9 olan yli heittoa ja 9 kyykkyä.

Kierros 3) Palataan omaa rataa takaisin ja suoritetaan 15m käsilläkävelyä sille merkityssä paikassa. Jatketaan samaa rataa pitkin lajin aloitus päähän, kierretään kenttä myötäpäivään ja palataan omaa rataa pitkin säkin luokse. Säkillä tehdään 6 olan yli heittoa ja 6 kyykkyä.

Tämän jälkeen säkki kannetaan omaa rataa pitkin lähtöviivan yli, matka noin 50m, mikä toimii samalla maalilinjana.

TULOS

Nopein aika voittaa. Lajin aikaraja on yksilöillä 15min.

Jos laji jää kesken kilpailija saa toistoja seuraavalla tavalla.

5m säkin kantoa on 1 toisto.

5m käsilläkävelyä on yksi toisto.

50m juoksua on 1 toisto. (kun ohittaa kentän kulman on 1 toisto täynnä)

Säkin heitot olan yli ja kyykyt, jokainen toisto on 1 toisto.

Väliaika otetaan jokaisella kierroksella säkki kyykkyjen jälkeen. Väliajalla erotetaan urheilijat, jotka kävelevät samalla kierroksella käsillään yhtä pitkän matkan lajin loppuessa. Parempi väliaika, parempi sija

SÄKIN KANTAMINEN

Säkki painaa naisilla 50 kg ja miehillä 70 kg. Säkkiä kannetaan sylissä halaten ns. Bear hug tyyliä. Säkin kantaminen alkaa urheilijan molemmat jalat viivan takaa ja päättyy urheilijan molemmat jalat viivan taakse säkki sylissä. Jos säkki lasketaan maahan kantamisen aikana tai se tippuu, kantamista voi jatkaa siitä paikasta mihin säkki tippui, mutta säkkiä ei saa heittää eteenpäin. HUOM. Jos säkki heitetään maalilinjan yli ennen kuin jalat ovat ylittäneet maalilinjan, on säkki nostettava maalialueella takaisin syliin, jolloin aika katkeaa.

KÄSILLÄKÄVELY

Käsilläkävely alkaa molemmat kädet viivan takaa ja päättyy molemmat kädet viivan taakse. Viivan on ylitettävä suorassa ja hallitussa käsilläkävely asennossa. Minimatka käsilläkävelyä on 5 m. Jos urheilija kaatuu käsillä kävelystä viiden metrin viivojen välissä, on kävely aloitettava alusta edellisen viivan takaa. 15 metrin matka on merkitty kartioilla ja valkoiset viivat ovat merkinä 5 metrin matkasta.

SÄKIN HEITTO OLAN YLI

Säkki nostetaan maasta ja heitetään olan yli. Heitto tyyli vapaa, mutta säkin on mentävä urheilijan hartian ylälinjan yli. Urheilijan lantio on oltava suorana säkin ylittäessä hartialinjan. Allemeno EI ole sallittu. Heittoja sivusta tai alempaa kuin hartialinja EI hyväksytä. Säkki on pysyttävä omalla radalla. Yksi toisto on säkin matka maasta maahan.

KYYKKY SÄKKI SYLISSÄ

Säkki halaus otteessa sylissä ns. bear hug. Kyykky alkaa urheilijan ollessa suorana säkki sylissä. Kyykyn alku ja loppuasento: urheilijan polvet, lantio, hartiat ja pää ovat suorassa asennossa samalla linjalla, säkki sylissä. Ala-asennossa urheilija kyykkää tarpeeksi alas, lantion on mentävä polvien ylälinjan alapuolelle. Kyykyn ala-asennossa säkki voi koskettaa reisiä. Yläasennossa urheilija ojentaa lantion ja polvet suoraksi samaan linjaan hartioiden ja pään kanssa, säkin ollessa sylissä vartalon edessä. Toisto alkaa yläasennosta ja päättyy yläasentoon.

Urheilijan on suoritettava kaikki yllä mainitut liikkeet omalla radalla ja huolehdittava, että säkki pysyy omalla radalla.

JUOKSU

Juoksussa urheilija kiertää merkityn juoksuradan. Juostaan oman radan päähän, josta kierretään kaikkien urheilijoiden radat, eli kenttä, myötäpäivään ja palataan omalle radalle samasta päästä mistä poistuttiin omalta radalta.