

Häjiin 2023

Laji 2 Henki Hapatukses

3* 3min amrap 1min lepo

6/ 9 cal Row

6 Negatiivinen huspu

6/ 9 cal Ski

1 Köysi

Echobike max cal

LAJIN KULKU

Laji suoritetaan crossfit seinäjoen salilla. Lajissa on kolme intervallia. Kolme urheilijaa suorittaa samaa intervallia yhtäaikaan. Minuutin tauon aikana siirrytään seuraavalle suorituspaikalle. Samat kolme urheilijaa liikkuvat omana ryhmänään.

“Soutu huspu” amrap alkaa urheilijan istuessa soutilaitteessa. Lähtömerkistä tartutaan kahvaan ja soudetaan 6 kaloria naiset ja 9 kaloria miehet. Urheilija saa irrottautua soutilaitteesta, kun on saavuttanut kalorimäärän. Urheilija nollaa laitteen itse. Husput 6 kappaletta suoritetaan seinää vasten merkityllä paikalla. Urheilija toistaa tätä kahden liikkeen yhdistelmää niin monta kertaa kuin ehtii kolmen minuutin aikana. Minuutin tauon aikana siirrytään seuraavalle suorituspaikalle.

“Ski köysi” amrap alkaa urheilijan seistessä hiihtolaitteen alustalla. Lähtömerkistä urheilija saa ottaa kahvat käsiinsä ja aloittaa hiihdon. Miehet hiihtävät 9 kaloria ja naiset 6 kaloria. Urheilija voi irrottaa hiihtolaitteen kahvoista, kun haluttu kalorimäärä on saavutettu. Urheilija nollaa hiihtolaitteen itse. Köysi kiivetään kerran urheilijalle nimetyssä köydessä. Urheilija toistaa tätä kahden liikkeen yhdistelmää kolmen minuutin ajan. Minuutin tauon aikana siirrytään seuraavalle suorituspaikalle.

“EchoBike” max cal kolmessa minuutissa. Urheilija istuu pyörän päällä ja saa aloittaa pyörän polkemisen lähtömerkistä. Laji loppuu tämän viimeisen kolmen minuutin intervallin jälkeen. Urheilija huolehtii pyörän nollaamisesta ja käynnistämisestä itse.

TULOS

Urheilijan tulos on kolmessa intervallissa saavutettu toistomäärä ja kalorimäärä yhteensä. Tasatilanteessa enemmän echobikella kaloreita saanut saa paremman sijan.

SOUTU

Soutu alkaa urheilijan istuessa laitteessa. Kahvaan saa koskea lähtömerkistä. Soutulaitteesta saa irrottautua, kun määrätty kalorimäärä on saavutettu. Urheilija nollaa laitteen itse seuraavaa kierrosta varten.

HUSPU

Huspu suoritetaan kämmenet levypainojen päällä. Kaikilla urheilijoilla on 15 kilon kiekot käsien alla, eli Huspu suoritetaan negatiivisena. Huspu ALKAA käsinseisonnasta (yläasento), jossa kädet ja vartalo ovat suorana ja molemmat jalat osuvat seinään enintään hartioden leveydellä. Huspun yläasennossa LANTIO EI KOSKE SEINÄÄN. Vartalo on suora, kun kädet ovat suorana vartalon jatkeena, pää, hartiat, lantio, polvet ja jalkaterät samalla linjalla. Huspun ala-asennossa pää koskettaa maahan, kippaaminen on sallittua. Huspu alkaa ja päättyy yläasentoon. Huspussa kämmenet on levyjen päällä, mutta sormet saavat olla levyn ulkopuolella tai levyn reiässä. Huspussa levypainoja EI saa siirtää. Yksi toisto on huspu ylhäältä alas ja takaisin ylös.

HIIHTO

Hiihto alkaa urheilijan seistessä hiihtolaitteen alustalla. Lähtömerkistä urheilija saa napata kahvat käsiinsä ja aloittaa hiihdon. Urheilija nollaa laitteen itse. Laitteesta voi irrottautua, kun määrätty kalorimäärä on saavutettu. Kahvat saatetaan laitteen yläosaan.

KÖYSI

Köysi kiivetään vapaalla tyyliä. Ylhäällä käden täytyy koskettaa selkeästi mustaa palkkia. Köydestä tullaan alas hallitusti. Toisto on valmis, kun urheilija koskettaa mustaa palkkia.

ECHOBIKE

Maksimi kalorit kolmessa minuutissa. Echobike alkaa urheilijan istuessa pyörän päällä, lähtömerkistä saa aloittaa polkemisen. Tulos on se kalorimäärä, mikä on saavutettu ajan täytyttyä.