

Häjiin 2023

Laji 4, Niin mukava, että epäilyttää

For Time

50 Kahvakuula etuheilautus 24/32kg
40 Boksille askellus 24/32kg, 50/60cm
30 C2B
20 Kahvakuula Rive ja stoh 16kg/24kg
10 Kieppi

tc 15min

LAJIN KULKU

Laji alkaa lähtömerkistä lähtölinjalta. Urheilija suorittaa 50 etuheilautusta kahvakuulalla. Urheilija suorittaa 40 boksille nousua kahvakuulan kanssa. Urheilija suorittaa 30 C2Baria. Urheilija suorittaa 20 Rinnalleveto-työntöä kahvakuulalla. Väliaika otetaan rinnalleveto ja stoh liikkeen jälkeen. Urheilija suorittaa 10 kieppiä ja palaa lähtöviivalle, mikä on samalla maaliviiva.

TULOS

Nopein aika voittaa. Jos urheilija ei ole valmis ennen aikarajaa lasketaan saavutetut toistot. Rinnalleveto stohin jälkeen otetaan väliaika, minkä perusteella laitetaan järjestykseen, jos urheilijoilla on sama määrä kieppejä tehtynä tai sama loppuaika.

ETUHEILAUTUS

Miehet 32 kilon kuula naiset 24 kilon kuula. Etuheilautus suoritetaan kahdella kädellä. Ala-asennossa kuula heilahtaa urheilijan jalkojen väliin lantion alapuolelle. Yläasennossa urheilija on suorana, polvi lantio hartiat ja pää samalla linjalla ja urheilijan nyrkit sekä kuula ovat selkeästi pään yläpuolella. Kuulan asento voi olla viisto, jos muut standardit täyttyvät. Urheilijan käsien ei tarvitse suoristua kyynärpäistä. Toisto on heilautus ala-asennosta yläasentoon. Kuula lasketaan maahan hallitusti, sitä ei voi tiputtaa. Urheilija pysyy omalla radallaan ja huolehtii, että omat välineet pysyvät omalla radalla.

BOKSILLE ASKELLUS KUULAN KANSSA

Boksin korkeus naisille 50cm ja miehille 60cm. Kuulan paino naisille 24 kg ja miehille 32 kg. Boksille askellus alkaa molemmat jalat maassa boksin vierellä ja toisto on valmis, kun molemmat jalat ovat boksilla ja urheilija on suorana, polvet, lantio, hartiat ja pää ovat samalla linjalla. Kuulaa voi pitää eturäkissä tai hartioilla, yhdellä tai kahdella kädellä. Kuulaa ei voi roikottaa suoralla kädellä. Vapaa käsi ei saa koskea vartaloon askelluksen aikana.

C2B

Rintatankoon leuanveto alkaa suorasta roikunnasta, jossa kädet, lantio ja jalat ovat suorina ja jalat ovat ilmassa. Toisto on valmis, kun rinta osuu tankoon solisluiden alapuolelle. Kaikki ote tavat tangosta ovat sallittuja.

KAHVAKUULALLA RINNALLEVETO ROIKOSTA JA STOH

Rinnalleveto stoh liikkeessä naisilla on käytössä 16 kg kuula ja miehillä 24 kg kuula.

Rinnalleveto tehdään yhdellä kädellä roikosta kahvakuulan heilahtaessa jalkovälistä rinnalle eturäkkiin, siitä kuula työnnetään tai punnerretaan pään yläpuolelle suoralle kädelle. Ennen vauhdin ottoa on noustava suoraksi, lantio, polvet hartia ja pää samalla linjalla.

Loppuasennossa urheilijan polvet, lantio, hartia ja pää ovat suorassa linjassa ja kuula suoralla kädellä pään yläpuolella. Vapaa käsi ei saa osua kuulaan tai vartaloon rinnallevedon tai stohin aikana. Oikealla kädellä tehdään 10 peräkkäistä toistoa ja vasemmalla kädellä 10 peräkkäistä toistoa. Toistojen välissä kuulan voi laskea maahan. Urheilija voi aloittaa kummalla kädellä tahansa. Kuulan voi vaihtaa toiseen käteen miten vaan, kun kymmenen toistoa on tehty. Toisto alkaa heilautuksella jalkovälistä ja päättyy suoralla kädelle pään yläpuolelle.

KIEPPI

Kiepin toisto alkaa suorasta roikunnasta. Kädet ovat suorana ja lantio sekä jalat ovat suorina ja jalat ovat irti maasta. Kieppi tehdään "takaperin kuperkeikkana" tangon etupuolelta kiertäen tangon yli ja päättyen tangon päälle oikonojaan. Oikonojassa vartalo ja kädet ovat suorina ja hartiat ovat tangon etupuolella. Oikonojasta tullaan alas tangon takakautta. Toisto on valmis, kun urheilija on oikonojassa.