

Häjiin 2023

Laji 6, Nii on jano, notta sylki pöläjää

For time

Buy in DU

3*

21-15-9

Valakyykky 35/50kg

Burpee tangon yli

Buy out 50 DU

tc 8min

LAJIN KULKU

Laji alkaa lähtömerkistä, jonka jälkeen urheilija saa ottaa hyppynarun käteen ja hyppiä 50 tuplanaruhyppyä. Tämän jälkeen tehdään 21 valakyykkyä ja 21 tangon yli burpeeta, 15 valakyykkyä ja 15 tangon yli burpeeta, 9 valakyykkyä ja 9 tangon yli burpeeta. Loppuksi hypätään vielä 50 tuplanaruhyppyä. Urheilija on maalissa, kun viimeinen tuplanaruhyppy on tehty.

TULOS

Lajin voittaa nopein aika. Jos urheilija ei saa lajia valmiiksi aikarajan puitteissa, lasketaan urheilijan tekemät toistot.

TUPLANARUHYPPY

Toistossa yhden hypyn aikana naru kiertää kaksi kertaa urheilijan ympäri.

VALAKYYKKY

Naisilla valakyykyssä 35 kilon ja miehillä 50 kilon tanko. Valakyykky voidaan aloittaa tempauksella kyykkyy, tangon voi myös ottaa muulla tavalla suorille käsille vartalon yläpuolelle. Ala-asennossa kyykky on oltava riittävän syvä eli lantion on mentävä polvien yläreunan alapuolelle ja tangon tulee olla suorilla käsillä pään yläpuolella. Yläasennossa on urheilijan oltava suorana, polvet, lantio, hartiat ja pää samassa linjassa, sekä kädet suorana tanko pään yläpuolella. Yläasennon on oltava hallittu. Toiston jälkeen tanko saatetaan hallitusti maahan. Yksi toisto on liike yläasennosta yläasentoon.

BURPEE TANGON YLI

Burpeen ala-asennossa urheilijan reidet ja rinta koskettavat selkeästi lattiaa. Burpeen voi askeltaa tai hypätä alas ja ylös. Tangon yli hypätään tasajaloin siten, että molemmat jalat irtoavat maasta yhtä aikaa ja molemmat jalat ovat yhtä aikaa ilmassa, jalat voivat tulla maahan eri aikaisesti. Tangon ylitys on selkeä hyppy, ei vuoro askellus. Jalat eivät saa koskettaa tankoon hypyn aikana. Burpee korjataan sillä puolella tankoa, missä no rep tuli ja

hyppy uusitaan siltä puolelta tankoa, mistä no rep tuli. Burpeessa tullut no rep korjataan uudella burpeella ja hyppyssä tullut no rep korjataan uudella hypyllä. Yksi toisto on siis burpee ja hyppy tangon yli, toisto on valmis, kun jalat koskettavat maata tangon ylityksen jälkeen.