

HÄJYIN 2023

LAJI 1 Kyllä maailma opettaa, jonsei muuta niin hiliaa kävelemähän

For Time

50m säkin kantaminen(Bear Hug) ja kahvakuulan kantaminen 50/70kg, 24/32kg

A säkin pito juoksun ajan, B 15m käsilläkävely, 200m juoksu
24 Säkki olan yli vuorotellen
12 Kyykky säkki sylissä, 12 Goblet Kyykky, SYNCRO

B säkin pito juoksun ajan, A 15m käsilläkävely, 200m juoksu
18 Säkki olan yli vuorotellen
9 Kyykky säkki sylissä, 9 Goblet Kyykky SYNCRO

A tai B säkin pito juoksun ajan, A tai B 15m käsilläkävely, 200m juoksu
12 Säkki olan yli vuorotellen
6 Kyykky säkki sylissä, 6 Goblet kyykky SYNCRO

50m Säkin kantaminen ja kahvakuulan kantaminen

TC 17min

LAJIN KULKU

Laji suoritetaan Jouppilanvuoren tekonurmella ulkona.

Kilpailijat seisovat omilla radoillaan. Laji alkaa lähtömerkistä viivan takaa. Kannetaan säkkiä sylissä (bear hug) ja kannetaan kuulaa omaa rataa pitkin noin 50 m merkkiviivan taakse.

Toinen pareista A tai B kantaa kuulaa ja toinen säkkiä.

Kierros 1) Pari A jää paikalleen. Pari B palaa omaa rataa takaisin ja suorittaa 15m käsilläkävelyä sille merkityssä paikassa. Käsilläkävelyn minimimatka on jokaisella kierroksella 5 m. Pari B jatkaa samaa rataa pitkin radan päähän lähtö/ maalilinjalle, mistä juoksumatka alkaa. Pari A nostaa säkin syliinsä ja pitää sitä sylissä sen ajan, kun pari B kiertää kentän myötäpäivään ja palaa omaa rataa pitkin säkin luokse. Juoksumatka on noin 200 m. Läpsystä säkkiin pari A voi pudottaa säkin maahan. Omalta radalta poistutaan ja sille palataan aina samasta päästä kuin lajin lähtö ja maali on. Säkillä tehdään 24 olan yli heittoa, heitot tehdään vuorotellen yksi toisto kerrallaan. Tämän jälkeen tehdään 12 syncro kyykkyä säkki sylissä ja kuula eturäkissä. Pari voi vapaasti valita kumpi kyykkää säkin kanssa ja kumpi kahvakuulan kanssa.

Kierros 2) B jää paikalleen. Pari A palaa omaa rataa takaisin ja suorittaa 15m käsilläkävelyä sille merkityssä paikassa. Käsilläkävelyn minimimatka on 5 m. Pari A jatkaa samaa rataa pitkin radan päähän lähtö/ maalilinjalle, mistä juoksumatka alkaa. Pari B nostaa säkin syliinsä ja pitää sitä sylissä sen ajan, kun pari A kiertää kentän myötäpäivään ja palaa omaa rataa pitkin säkin luokse. Läpsystä säkkiin pari B voi pudottaa säkin maahan. Säkillä

tehdään 18 olan yli heittoa, heitot tehdään vuorotellen yksi toisto kerrallaan. Tämän jälkeen tehdään 9 syncro kyykkyä säkki sylissä ja kuula eturäkissä.

Kierros 3) Samalla tavalla kuin kaksi ensimmäistä, mutta parit voivat valita kumpi suorittaa käsilläkävelyn ja juoksun ja kumpi jää pitämään sakkia. Kolmannella kierroksella säkillä tehdään 12 olan yli heittoa, heitot tehdään vuorotellen yksi toisto kerrallaan. Tämän jälkeen tehdään 6 syncro kyykkyä säkki sylissä ja kuula eturäkissä.

Tämän jälkeen säkki ja kuula kannetaan omaa rataa pitkin lähtöviivan yli, mikä toimii samalla maalilinjana.

TULOS

Nopein aika voittaa. Lajin aikaraja on 17min. Jos laji jää kesken pari saa toistoja seuraavalla tavalla.

5m säkin kantamista on 1 toisto.

5m kuulan kantamista on 1 toisto.

5m käsilläkävelyä on yksi toisto.

50m juoksua on 1 toisto.

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

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

SÄKIN KANTAMINEN

Säkkiä kannetaan sylissä halaten ns. Bear hug tyylillä. Säkin kantaminen alkaa urheilijan molemmat jalat viivan takaa ja päättyy urheilijan molemmat jalat viivan taakse säkki sylissä. Jos säkki lasketaan maahan kannon aikana tai se tippuu, voi kantamisen aloittaa samasta kohdasta, mihin säkki laskettiin. Säkkiä ei kuitenkaan voi heittää eteenpäin. HUOM. Jos säkki heitetään maalilinjan yli ennen kuin jalat ovat ylittäneet maalilinjan, on säkki nostettava maalialueella takaisin syliin, jolloin aika katkeaa.

KUULAN KANTAMINEN

Kuulaa kannetaan vapaalla tyylillä. Kuulan kantaminen alkaa molemmat jalat viivan takaa ja päättyy molemmat jalat viivan taakse. Jos kuula lasketaan maahan kantamisen aikana tai se tippuu, voi kantamista jatkaa samasta paikasta mihin kuula laskettiin.

Ei ole väliä kumpi kilpailijoista kantaa kuulaa ja kumpi sakkia.

KÄSILLÄKÄVELY

Käsilläkävely alkaa molemmat kädet viivan takaa ja päättyy molemmat kädet viivan taakse. Minimatka käsilläkävelyä on 5 m. Merkkiviiva on ylitettävä suorassa ja hallitussa käsilläkävely asennossa. Jos urheilija kaatuu käsillä kävelystä viiden metrin viivojen välissä, on kävely aloitettava alusta edellisen viivan takaa.

SÄKIN PITÄMINEN SYLISSÄ ja JUOKSU

Säkkiä pidetään sylissä Bear Hug tyylillä, eli säkki on vartalon etupuolella, vartalo suorassa asennossa eli lantio suorana. Säkki on oltava sylissä, kun toinen pari ylittää lähtöviivan aloittaessaan 200 metrin juoksun. Jos säkki putoaa on juoksijan pysähdyttävä. Tuomari nostaa kätensä, kun säkki on sylissä ja se on merkki, että juoksija voi lähteä juoksemaan.

Jos säkki lasketaan välillä maahan tuomari laskee kätensä ja silloin juoksijan on pysähdyttävä. Tuomari myös huutaa rata numeron pysähtymisen merkiksi. Säkkiä on pidettävä niin kauan, kun juoksija on kiertänyt kentän ja palannut omaa rataa pitkin säkin luokse ja koskettanut säkkiä. Juoksija kiertää merkkikartiot ulkopuolelta. Juoksurata kiertää myötäpäivään. Ensimmäisellä ja toisella kierroksella säkkiä pitää eri urheilija ja käsilläkävely sekä juoksu tehtävän suorittaa eri urheilija, kolmannella kierroksella saavat parit päättää työnjaon.

SÄKIN HEITTO OLAN YLI

Säkki heitetään olan yli. Tyyli vapaa, mutta säkin on mentävä urheilijan hartian ylälinjan yli. Heittoa sivusta tai alemmaa kuin hartian ylälinja ei hyväksytä. Urheilijan on ojennettava lantio säkin ylittäessä hartian, allemeno EI ole sallittua. Pari sarjassa ensimmäinen heitto alkaa maasta ja toisto päättyy maahan selän taakse. Parit heittävät säkkiä olan yli vuorotellen toisto kerrallaan.

KYYKKY SÄKKI SYLISSÄ ja GOBLET KYYKKY SYNCRONA

Säkki halaus otteessa sylissä ns. bear hug ja kuula eturäkissä molemmat kädet kannattelee kuulaa rinnalla. Kyykky alkaa urheilijan ollessa suorana säkki sylissä tai kuula eturäkissä. Kyykky alkaa suorasta yläasennosta, missä polvet, lantio, hartiat ja pää ovat samassa linjassa suorina säkin ollessa sylissä ja kuulan ollessa eturäkissä. Ala-asennossa urheilija kyykkää tarpeeksi alas, lantion on mentävä polvien ylälinjan alapuolelle. ALA-ASENNON ja YLÄASENNON ON OLTAVA SAMANAIKAINEN. Kyykyn ala-asennossa säkki voi koskettaa reisiä. Yläasennossa urheilija ojentaa vartalon, polvien, lantion, hartioiden ja pään ollessa samalla linjalla, säkki sylissä ja kuula eturäkissä. Kyykky alkaa yläasennosta ja päättyy yläasentoon.

Urheilijan on suoritettava kaikki yllä mainitut liikkeet omalla radalla. Juoksu kierretään muiden urheilijoiden kanssa yhteisellä reitillä omalta radalta poistuttaessa.