

Häyjin 2023

Laji 2 Henki Hapatutkses

AMRAP

3* 4min/ 1min lepo

VIESTINÄ

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 paria suorittaa samaa intervallia yhtäaikaan. Minuutin tauon aikana siirrytään seuraavalle suorituspaikalle. Samat kolme paria liikkuvat omana ryhmänään. Parit suorittavat intervallit vuorotellen viestinä. Pareista toinen lähetetään läpsystä matkaan. Läpsy on kosketus pariin jollain tavalla.

“Soutu huspu” amrap alkaa toisen pareista istuessa soutulaitteessa. Lähtömerkistä tartutaan kahvaan ja soudetaan 6 kaloria naiset ja 9 kaloria miehet. Urheilija saa irrottautua soutulaitteesta, kun on saavuttanut kalorimäärän. Urheilijat nollaavat laitteen itse. Husput suoritetaan seinää vasten merkityllä paikalla. 6:n Huspun jälkeen pareista aloittanut lähettää toisen parin matkaan läpsystä. Toinen pareista voi olla valmiina soutulaitteessa istumassa. Pari toistaa tätä kahden liikkeen yhdistelmää viestinä niin monta kertaa kuin ehtii neljän minuutin aikana. Minuutin tauon aikana siirrytään seuraavalle suorituspaikalle.

“Ski köysi” amrap alkaa toisen pareista 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. Urheilijat nollaavat hiihtolaitteen itse. Yksi Köysi kiivetään urheilijalle nimetyssä köydessä. Tämän jälkeen aloittanut urheilija lähettää pareista toisen liikkeelle läpsystä. Pareista toinen voi olla valmiina hiihtolaitteen alustalla. Pari toistaa tätä kahden liikkeen yhdistelmää viestinä neljän minuutin ajan. Minuutin tauon aikana siirrytään seuraavalle suorituspaikalle.

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

TULOS

Parin tulos on kolmessa intervallissa saavutettu toistomäärä ja kalorimäärä yhteensä. Tasatilanteessa echobikellä enemmän kaloreita saavuttanut pari saa paremman sijoituksen.

SOUTU

Soutu alkaa urheilijan istuessa laitteessa. Kahvaan saa koskea lähtömerkistä. Soutulaitteesta saa irrottautua, kun määrätty kalorimäärä on saavutettu. Urheilijat nollaavat laitteen itse seuraavaa kierrosta varten. Toinen pareista voi istua valmiina soutulaitteessa ja tarttua kahvaan ja aloittaa soudun parin läpsystä.

HUSPU

Huspu suoritetaan kädet 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. Laitteesta voi irrottautua, kun määrätty kalorimäärä on saavutettu. Pari voi odottaa hiihtolaitteen alustalla pariaan ja läpsystä tarttua kahvoihin ja aloittaa hiihdon. Kahvat saatetaan laitteen yläosaan.

KÖYSI

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

ECHOBIKE

Maksimi kalorit neljässä minuutissa. Echobike alkaa urheilijan istuessa pyörän päällä, lähtömerkistä saa aloittaa polkemisen. Tulos on se kalorimäärä, mikä on saavutettu ajan täytyttyä. Parit voivat vaihtaa suorittajaa niin monta kertaa kuin haluavat.