

Häjiin 2023

Laji 4, Niin mukava, että epäilyttää

FOR TIME

50 Kahvakuula etuheilautus & koppi 24/32kg
40 Boksille askellus SYNCRO 16/24/32kg, 50/60cm
40 C2B, Jaetaan miten vaan, toinen roikkuu
20 Kahvakuula Rive ja työntö SYNCRO 16/24/32kg
10 Kieppi, Jaetaan miten vaan, toinen ROIKKU

tc 17min

LAJIN KULKU

Laji alkaa lähtömerkistä lähtölinjalta. Pari suorittaa 50 etuheilautusta & koppia kahvakuulalla. Yksi toisto on etuheilautus ja heitto parille. Pari suorittaa 40 boksille nousua kahvakuulan kanssa syncrona. Pari suorittaa 40 C2Baria, toistot voidaan jakaa miten vaan, toisen parin on roikuttava tangossa, kun toinen tekee c2b. Suorittajan vaihtuessa on urheilijoiden käytävä maassa. Pari suorittaa 20 Rinnalleveto-työntöä kahvakuulalla syncrona. Pari suorittaa 10 kieppiä, toisen roikkuessa ja molemmat palaavat lähtöviivalle, mikä on samalla maaliviiva.

TULOS

Nopein aika voittaa. Jos pari 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, polvet, 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 yläasennossa. Yläasennon jälkeen kuula heilautetaan uudelleen jalkoväliin lantion alapuolelle. Tästä kuula heitetään/ojennetaan toiselle parille, kuula ei voi käydä maassa tässä välissä. Eli yksi toisto on etuheilautus alhaalta ylös, heilautus alas ja heitto parille sekä kiinniottot. Jos kuula putoaa maahan ilman hallittua kiinniottoa täytyy heitto uusia. Toistojen välillä huilatessa kuula on laskettava hallitusti maahan, sitä ei voi tiputtaa. Urheilija pitää huolen, että kaikki välineet ja urheilijat pysyvät omalla radalla.

BOKSILLE ASKELLUS KUULAN KANSSA SYNCRONA

Molemmissa sarjoissa pareilla on käytössä kaksi boksia 50 ja 60cm. Parit saavat valita kumpi käyttää kumpaa boxia. Kuulan paino naisille 16 ja 24 kg ja miehille 24 ja 32 kg. Parit saavat valita kumpi käyttää kumpaa kuulaa tai kumpaa boksia. Boksille askellus alkaa molemmat jalat maassa boksien 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, kuulaa voi pitää yhdellä tai kahdella kädellä. Kuulaa ei voi roikottaa suoralla kädellä. Vapaa käsi ei saa koskea vartaloon askelluksen aikana. Parin on oltava yhtä aikaa boksin päällä ojennettuna, eli boksin yläasento on SYNCRO.

C2B

Toinen pareista roikkuu ja toinen tekee C2B Roikkuminen suoritetaan jalat ilmassa. 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. C2Barin tekijän vaihtuessa, molempien on käytävä maassa.

KAHVAKUULALLA RINNALLEVETO ROIKOSTA JA STOH SYNCRONA

Naisilla käytössä 16kg ja 24 kg kuulat, miehillä käytössä 24kg ja 32kg kuulat. Parit voivat valita kumpaa kuulaa kumpikin käyttää. Kuulia saa vaihtaa. 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. Stoh tulee olla yläasennossa yhtäaikainen, eli SYNCRO yläasennossa.

KIEPPI

Toinen pareista roikkuu jalat ilmassa. 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. Kiepin tekijän vaihtuessa molempien käytävä maassa yhtäaikaaisesti.