

Häjyin 2023

Laji 6, Nii on jano, notta sylki pöläjää

For time

Buy in 50 DU, kumpi tahansa hyppii

3*

33-27-21 Valakyykky 35/50kg, SPLIT ANYHOW

21-15-9 Tangon yli Burpee, SYNCRO

Buy out 50 DU, kumpi tahansa hyppii

tc 10min

LAJIN KULKU

Laji alkaa lähtömerkistä, jonka jälkeen urheilija saa ottaa hyppynarun käteen ja hyppiä 50 tuplanaruhyppyä. Pareista kumpi tahansa voi hyppiä. Tämän jälkeen tehdään 33 valakyykkyä jakaen työ miten halutaan, 21 tangon yli burpeeta SYNCRONA, 27 valakyykkyä, 15 tangon yli burpeeta syncrona, 21 valakyykkyä ja 9 tangon yli burpeeta syncrona. Loppuksi hypätään vielä 50 tuplanaruhyppyä, kumpi tahansa voi hyppiä. Pari on maalissa, kun viimeinen tuplanaruhyppy on tehty.

TULOS

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

TUPLANARUHYPPY

Toistossa yhden hypyn aikana naru kiertää kaksi kertaa urheilijan ympäri.

VALAKYYKKY

Naisilla valakyykyssä 35 kilon ja miehillä 50 kilon tanko. Parilla on käytössä yksi tanko. Valakyykky voidaan aloittaa tempauksella kyykkyy. 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 linjassa, sekä kädet suorana tanko pään yläpuolella. Yläasennon on oltava hallittu. Kyykkääjän vaihtuessa tanko tulee laskea maahan. Toiston jälkeen tanko saatetaan hallitusti maahan. Yksi toisto on liike yläasennosta yläasentoon.

BURPEE TANGON YLI SYNCRO

Burpeet tangon yli tehdään syncrona. 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 ovat yhtä aikaa ilmassa, jalat voivat tulla maahan eri aikaisesti. Jalat eivät saa koskettaa tankoon hypyn aikana. Tangon ylitys on selkeä hyppy ei vuoro askellus. Parit suorittavat burpeet tangon eri puolilla ja hyppäävät siitä

tangon yli eri puolille tankoa. Burpeen ala-asento on oltava yhtä aikainen eli burpeen ala-asento on SYNCRO. Yksi toisto on siis burpee ja hyppy tangon yli, toisto on valmis, kun molempien jalat koskettavat maata tangon ylityksen jälkeen. Jos pari saa tangon yli burpeissa no repin, ei ole väliä kummalta puolelta toisto uusitaan. Jos Burpeessa tulee no rep, täytyy molempien parien uusia burpee. Jos hypyssä tulee no rep, tulee molempien parien uusittava hyppy.