

Häjyin 2023

Laji 5A, Pysyys ny pystys eres siihen asti ku uurestaan kaatuu

1RM Cluster

Alkaa 5min

5min tauko

Laji 5B Niin jännää, notta puota karvasteloo

Etukyykyn toistomaksimi 60/80kg

Aikaa 5min

LAJIN KULKU

Urheilijalla on 5 minuuttia aikaa nostaa cluster liikkeen ykkösmaksimi. Urheilija saa tehdä niin monta yritystä kuin haluaa viiden minuutin aikana. Cluster -liike tulee aloittaa 5 minuutin aikaikkunan sisällä. Seuraa 5 minuutin tauko, jonka aikana urheilija lastaa tankoon 60/80kg.. Laji 5B alkaa lähtömerkistä. Urheilija nostaa tangon maasta rinnalle eturäkkiin ja tekee niin monta etukyykkyä unbroken kuin pystyy. Urheilijalla on tähän yksi yritys. Suorituksen maksimisuoritus aika on 5 minuuttia.

TULOS

5A lajissa suurin tulos voittaa. Tasatuloksessa huomioidaan urheilijan seuraavaksi paras tulos. Tasatulos tilanteissa otetaan huomioon kolme suurinta tulosta, vaikka urheilija olisi tehnyt useamman tuloksen. Jos kaksi urheilijaa tekee kolme samansuuruista nostoa, on tulos tasan. Jos kahdella urheilijalla on samat tulokset kahdessa suurimmassa nostossa ja toisella urheilijalla on vain kaksi nostoa tehtynä, paremman sijan saa kolme tulosta tehnyt urheilija.

5B lajissa suurin toistomäärä voittaa. Jos maksimisuoritus aika täyttyy, on tulos etukyykkyjen määrä 5 minuutin aikana. Jos toistomäärä on sama kahdella urheilijalla, paremman sijan saa nopeammin toistot tehnyt urheilija. Aika alkaa kaikilla yhtä aikaa ja aika loppuu, kun urheilijan tanko on takaisin maassa.

CLUSTER

Eli rinnalleveto maasta kyykkyy ja thruster liikkeiden yhdistelmä. Toisto alkaa maasta, tanko vedetään rinnalle ja mennään kyykkyy. Kyykyn tulee olla tarpeeksi syvä, eli lantion tulee mennä polvien yläreunan alapuolelle tangon ollessa eturäkissä. Kyykystä urheilija nousee seisomaan ja punnertaa tangon yhtenäisellä liikkeellä pään yläpuolelle. Toiston loppuasento on hallittu, vartalo on suorana eli polvet, lantio, hartiat ja pää ovat samalla linjalla ja tanko on pään yläpuolella suorilla käsillä. Toiston jälkeen tanko saatetaan maahan hallitusti.

ETUKYYKKY

Tanko nostetaan maasta. Toiston alku- ja loppuasennossa vartalo on suora eli polvet, lantio, hartiat ja pää ovat samalla linjalla ja tanko on eturäkissä, kyynärpäät tangon etupuolella.

Ala-asennossa kyykky on tarpeeksi syvä eli lantio on polvien yläreunan alapuolella.

Etukyykyt tehdään yhtenä yhtenäisenä sarjana ja urheilijalla on käytössä yksi yritys. Toisto on kyykky yläasennosta yläasentoon.