

LAJI 2A Ny tarvitahan taitua

3*2min on 1min off

10 jump over tyre

Amrap HSW

Kilpailijalla on oma rata. Laji alkaa lähtöviivan takaa. Lähtömerkistä siirrytään renkaalle ja hypätään 10 hyppyä renkaan sisään ja pois renkaasta. Loppuaika Amrap käsilläkävely, kunnes kaksi minuuttia on kulunut. Tämän jälkeen minuutin tauko. Minuutin tauon aikana palataan lähtöviivan taakse odottamaan uutta lähtömerkkiä. Tehdään kolme samanlaista kierrosta. Toisen ja kolmannen kierroksen käsilläkävely alkaa samasta kohdasta kuin ensimmäisessä intervallissa.

Lajin tulos on käsilläkävelyn matka. Matka mitataan viiden metrin välein.

JUMP OVER TYRE

- Yksi toisto = hyppy renkaan sisään ja pois.
- Toisto alkaa jalat maassa renkaan vierellä.
- Hypätään tasajaloin renkaan sisään.
- Hypätään tasajaloin renkaasta pois renkaan vastakkaiselle puolelle.
- Toisto on valmis, kun molemmat jalat ovat renkaan ulkopuolella maassa.
- Jalat saavat koskettaa renkaaseen hypyn aikana.
- KÄDET EIVÄT SAA KOSKETTAA RENKAASEEN.
- No repissä koko toisto uusitaan samalta puolelta.

HSW Käsilläkävely

- Käsilläkävely mitataan 5metrin välein.
- Käsilläkävely alkaa molemmat kädet viivan takaa.
- Toisto on valmis, kun kädet ylittävät viivan.
- 2min intervallin aikana käsilläkävelyä voi jatkaa siitä kohdasta mihin pääsee, (samoilta kämmenen sijoilta).
- Käsilläkävely tulee suorittaa pystyasennossa, jolloin kantapäät/ jalat ovat käsien yläpuolella linjassa tai etupuolella.

LAJI 2B Ristuksen Rengas

3*2min on 1min off

20 viivajuoksua

Amrap Tyre flip

Laji 2B suoritetaan heti lajin 2A perään.

Jokaisella kilpailijalla on oma rata. Laji alkaa lähtömerkistä viivan takaa. Juostaan 20 viivajuoksua. Viivojen väli on 5m. Loppuaika käännetään rengasta radalla eteenpäin, kunnes kaksi minuuttia on täynnä. Minuutin tauko. Laji tehdään toisella ja kolmannella kierroksella samalla tavalla. Toisen ja kolmannen kierroksen viivajuoksu suoritetaan renkaan taakse jäävillä lähimmillä viivoilla ja rengasta käännetään eteenpäin siitä, mihin ensimmäinen ja toinen kierros jäi.

Lajin tulos on renkaan käännöt toistoina.

VIIVAJUOKSU

- Viivajuoksu alkaa molemmat jalat viivan takana.
- Viiva ylitetään molemmilla jaloilla ja toinen käsi koskettaa maahan viivan takana.
- Viivajuoksu päättyy, kun molemmat jalat ovat viivan takana.
- Viivajuoksussa lasketaan jokainen viivan ylitys. Lähtöviivaa ei lasketa.

TYRE FLIP

- Rengasta käännetään omalla radalla eteenpäin.
- Renkaan kääntö alkaa, kun rengas on maassa ja toisto on valmis, kun rengas on käännetty ja lepää maassa.
- Käännetyt toistot lasketaan.
- Jos kilpailija pääsee kentän päähän, matka jatkuu omaa rataa takaisin päin.