

Häyjin 2023

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

1RM Cluster

5min aikaa

3min TAUKO

Laji 5B Niin jännää, notta puota karvasteloo

Etukyykyn toistomaksimi.

7min aikaa

LAJIN KULKU

Parilla on 5 minuuttia aikaa nostaa cluster liikkeen ykkösmaksimi. Parilla on käytössä yksi tanko. Pari saa tehdä niin monta yritystä kuin haluaa viiden minuutin aikana. Cluster -liike tulee aloittaa 5 minuutin aikaikkunan sisällä.

Seuraa 3 minuutin tauko, jonka aikana urheilija lastaa tankoon 60/80kg.

Lajissa 5B on käytössä yksi tanko. Laji 5B alkaa lähtömerkistä. Toinen urheilija nostaa tangon maasta rinnalle eturäkkiin ja tekee niin monta etukyykyä yhtenä sarjana kuin pystyy. Toinen pareista tekee saman suorituksen. Molemmilla urheilijoilla on tähän yksi yritys. Suorituksen maksimisuoritus aika on 7 minuuttia.

TULOS

Lajissa 5A parin suurimmat tulokset lasketaan yhteen. 5A lajissa suurin yhteistulos voittaa. Tasatuloksessa huomioidaan parin toisen noston yhteistulos. Tasatulos tilanteissa otetaan huomioon kolme suurinta yhteistulosta, vaikka pari olisi tehnyt useamman tuloksen. Jos kaksi paria tekee kolme samansuuruisia yhteistulosta, on tulos tasan. Jos kahdella parilla on samat tulokset kahdessa suurimmassa nostossa ja toisella parilla on vain kaksi nostoa tehtynä, paremman sijan saa kolme tulosta tehnyt pari.

5B lajissa parien toistot lasketaan yhteen. Molempien parien kaikki toistot lasketaan tulokseen. 5B lajissa suurin toistomäärä voittaa. Jos toistomäärä on sama kahdella urheilijalla, paremman sijan saa nopeammin toistot tehnyt urheilija. Aika alkaa kaikilla yhtäaikaan ja aika loppuu, kun molemmat urheilijat ovat sarjansa tehneet ja 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 hallitusti maahan. Pari pitää huolen, että pysyy omalla radallaan, ja että painot pysyvät omalla radalla.

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.

Toisto on liike yläasennosta yläasentoon. Ala-asennossa kyykky on tarpeeksi syvä eli lantio on polvien yläreunan alapuolella. Etukyykyt tehdään yhtenä yhtenäisenä sarjana ja molemmilla urheilijoilla on käytössä yksi yritys.