

LAJI 3 Pysykö Följys?

Amrap 13min

20 WB 14/20lbs

20 T2B

20 DB Snatch 14/20kg

Laji alkaa lähtömerkistä lähtöviivan takaa. Liikkeitä suoritetaan 13minuutin ajan seuraavassa järjestyksessä 20 WB, 20 t2B ja 20 DB Snatch.

Lajin tulos on suoritettut toistot.

WB

- Wallball ala-asennossa pallo on rinnalla ja urheilija kyykyssä.
- Kyykyn ala-asennossa lantion taitekulma polven alapuolella.
- Wallballin on osuttava selvästi annettuun merkkiin.
- Osumasta saa toiston.
- Pallon tippuessa maahan on se "kuolletettava", ennen seuraavaa toistoa.
- Pallon voi ottaa rinnallevedolla kyykkyyn.

T2B

- Varpaat tankoon liike alkaa roikunnasta, jossa jalat ei kosketa maahan.
- Ala-asennossa kädet suorina ja kantapäät keskilinjan takana.
- Yläasennossa molempien jalkojen on yhtäaikaisesti osuttava tankoon.

DB Snatch

- Käsipainotempaus alkaa painon ollessa maassa.
- Käsipaino temmataa suoralle kädelle pään yläpuolelle.
- Yläasennossa vartalo ja käsi on suorana, paino pään yläpuolella, jalat vierekkäin enintään hartioiden leveydellä.
- Liike tehdään vuoroin oikealla ja vasemmalla kädellä.
- Painon voi vaihtaa toiseen käteen hyväksytyn toiston jälkeen.
- Tempauksen aikana vapaa käsi ei saa osua vartaloon.
- Käsipainon molempien päiden on osuttava maahan toistojen välissä.
- Käsipaino lasketaan maahan hallitusti.