

## **LAJI 4 Tempaasu**

### **Max Snatch**

Lavalla on kerrallaan 10 urheilijaa omilla nostolavoillaan, kukin tekee tempauksen omalla vuorollaan. Jokaisella urheilijalla on kolme 20sekunnin aikaikkunaa tehdä nosto ja taukoa muiden nostajien ajan ennen toista ja kolmatta nostoa. Urheilijat saavat ladata ensimmäisen noston painot tankoon lavalle saavuttuaan. Toisen ja kolmannen noston painot urheilija lataa tankoon kolmen minuutin tauon aikana. Käytössä 20-15-10-5-2,5-1,25kilon levyt. Tangon paino naisilla 15kg ja miehillä 20kg. Lukkoja on käytettävä.

Tulos on painavimman noston kilot. Tie Brakena toimii toisen ja kolmannen noston kilot.

### **SNATCH**

- Tanko temmataan pään yläpuolelle suorille käsille yhtenäisellä liikkeellä.
- Kaikki tempaustekniikat ovat sallittuja.
- Tempaus arvioidaan crossfit kriteerein, eli käden pumppaus on sallittu.
- Nosto on valmis, kun tanko on hallinnassa suorilla käsillä pään yläpuolella, vartalo (polvet, lantio) suorana ja jalat vierekkäin lattiassa enintään hartioiden leveydellä.
- Noston jälkeen tangon voi tiputtaa hallitusti maahan.
- Nosto on oltava valmis ennen seuraavan urheilijan aikamerkin alkamista.
- 20sekunnin aikaikkunassa saa uusia epäonnistuneen noston.