

LAJI 1

Menöökö flataaseksi?

For Time

20 Burpee Boxin yli hyppy, SYNCRO

50 Pullup

20 Burpee Boxin yli hyppy, SYNCRO

30 C2B

20 Burpee Boxin yli hyppy, SYNCRO

15/20 Barmu,

Naiset ja Miehet kaksi erikokoista boxia 50/60cm

TC 12min

LAJIN KULKU

- Lähtö Boxin viereltä lähtömerkistä.
- Urheilijat seisovat boxien vieressä kasvot toisiaan kohden..
- 20 Burpee boxin yli hyppyä, syncro alhaalla.
- 50 Leuanvetoa, toistot jaetaan miten haluaa. Vaihto läpsystä viivan takana.
- 20 Burpee boxin yli hyppyä, syncro alhaalla.
- 30 Rinta tankoon leuanvetoa, toistot jaetaan miten haluaa. Vaihto läpsystä viivan takana.
- 20 Burpee boxin yli hyppyä, syncro alhaalla.
- 15 Barmua naiset, 20 Barmua miehet, toistot jaetaan miten haluaa. Vaihto läpsystä viivan takana.
- Maali, viivan takana.

LAJIN TULOS

- Aika, jos ehtii tekemään kaikki toistot aikarajan puitteissa.
- Nopein aika voittaa.
- Toistot, jos aikaraja täyttyy.
- Väliaika viimeisten burpee boksen yli hyppyjen jälkeen, ennen barmuja.

STANDARDIT

Burpee Boxin yli hyppy.

- Suoritetaan syncrossa, syncro burpeen ala-asennossa..
- Burpeen ala-asennossa rinta ja reidet koskettavat maata.
- Burpee tehdään kylki kohti boxia, hieman viistosti voi olla.
- Tasahyppy boxille, molemmat jalat koskettavat boksia, vain jalat koskettavat boxia..
- Boxilta voi laskeutua alas miten haluaa.
- Liike on valmis, kun molempien parien jalat ovat maassa.

Leuanveto

- Alkaa suorasta asennosta roikkuen, kädet suorina ja vartalo suorana, kantapäät tankolinjan takana.
- Leuka vedetään tangon yläreunan yläpuolelle.
- Kaikki ote tavat sallittu.
- Kaikki leuanveto tavat sallittu.
- Toistot voidaan jakaa miten vaan.
- Vaihto läpsystä viivan takana.
- Rintamasuunta yleisöön liikkeen ajan.

Rintatankoon leuanveto

- Alkaa suorasta asennosta roikkuen, kädet suorina ja vartalo suorana, kantapäät tankolinjan takana.
- Rinta koskettaa tankoa solisluiden alapuolelle.
- Kaikki ote tavat sallittu.
- Kaikki C2B:n vetotavat sallittu.
- Toistot voidaan jakaa miten vaan.
- Vaihto läpsystä viivan takana.
- Rintamasuunta yleisöön liikkeen aikana.

BarMu

- Alkaa suorasta asennosta roikkuen, kädet suorina ja vartalo suorana, kantapäät tankolinjan takana.
- Loppuasento oikonojassa tangon päällä, kyynärpäät suorina olkapäät tangon etupuolella. Asento oltava hallittu.
- Loppuasentoon ojennus dipin kautta.
- Kipin aikana jalat eivät saa ylittää tangon tasoa.
- Toistot voidaan jakaa miten vaan.
- Vaihto läpsystä viivan takana.
- Rintamasuunta yleisöön liikkeen aikana.

KAIKKIEN tanko liikkeiden (leuka, rintatankoon leuka, barmu) toinen urheilija on viivan takana odottamassa.