

LAJI 2A

Mihinä mun lesta on?

4 min amrap

MAX Bike cals

2 min lepo

LAJI 2B (heti levon jälkeen)

Isootellahan sitä paitaasellansakki

For max load

Tempaus, Pari A

Työntö, Pari B

TC 4 min

LAJIN KULKU

- 2A
- Urheilija seisoo pyörän takana.
- Lähtömerkistä 4 min aikaa polkea pyörällä maksimi kalorit.
- Työ voidaan jakaa miten vaan parin kanssa.
- Vaihto vapaalla tyyllillä.
- Ajan täytyessä urheilija pysäyttää polkemisen ja kalorit voivat rullata loppuun.
- Pyörässä ei ole satulaa, poljetaan seisten.

2 min lepo

- Ensimmäisen minuutin aikana staffit tyhjää tangon.
- Toisen minuutin aikana urheilija saa lastata tangon.
- 2B
- Lähtömerkistä urheilijoilla on 4 min aikaa selvittää tempauksen ja työnnon ykkösmaksimi.
- Toinen pareista tekee tempauksen, toinen työnnon.
- Molemmilla urheilijoilla on oma tanko.
- Pari saa auttaa toisiaan tangon lastaamisessa.
- Nostoja ei voi suorittaa samanaikaisesti, koska parilla on yksi tuomari.
- Nostoja voi suorittaa niin monta kuin haluaa.
- Nosto tulee olla valmis neljän minuutin aikarajan sisällä.

LAJIN TULOS

- 2A lajissa tulos on parin yhteensä polkema kalorimäärä.

- 2B lajissa tulos on parin parhaan tempauksen ja työnnon yhteistulos.
- Lajin 2B tasatulokset ratkaistaan lajin 2A pyörä kalorien mukaan.

STANDARDIT

Tempaus

- Tanko nostetaan maasta pään yläpuolelle suorille käsille yhtenäisellä liikkeellä.
- Kaikki tempaus tavat ovat sallittuja.
- Loppuasennossa urheilija osoittaa tangon hallinnan.
- Loppuasennossa tanko pään yläpuolella tai hieman keskilinjan takana suorilla käsillä.
- Loppuasennossa lantio ja polvet suorassa, sekä jalat vierekkäin.
- Tangon voi pudottaa, kunhan se pysyy merkityllä alueella.
- Naisilla 15kg tanko ja miehillä 20kg tanko.
- Levypainoja tarjolla 2,5 kilon välein.
- Lukot oltava tangossa.

Työntö

- Tanko nostetaan maasta rinnalle ja työnnetään pään yläpuolelle suorille käsille.
- Loppuasennossa urheilija osoittaa tangon hallinnan.
- Loppuasennossa tanko on pään yläpuolella tai hieman keskilinjan takana suorilla käsillä.
- Loppuasennossa lantio ja polvet suorassa, sekä jalat vierekkäin.
- Tangon voi pudottaa, kunhan se pysyy merkityllä alueella.
- Naisilla 15kg tanko ja miehillä 20kg tanko.
- Levypainoja tarjolla 2,5 kilon välein.
- Lukot oltava tangossa.