

LAJI 4

Perstuuko peukalot?

75m Reppuselkä kanto

40 Stoh käsipainoilla

30m Askelkyykkykävely käsipainot pään yläpuolella

20m Käsilläkävely

80m Farmarikanto levypainoilla

20m Käsilläkävely

30m Askelkyykkykävely käsipainot pään yläpuolella

40 Stoh Käsipainoilla

75m Reppuselkä kanto

Naiset: Käsipainot 2*14kg, Levypainot 4*15kg

Miehet: Käsipainot 2*20kg, Levypainot 4*20kg

TC 13 min

LAJIN KULKU

- Laji alkaa lähtömerkistä lähtöviivan takaa.
- 75m reppuselkä kantoa. Tämä suoritetaan 5*15 metrin edestakaisella matkalla.
- 40 Stoh liikettä merkityllä paikalla, toistot jaetaan miten vaan.
- 30m Askelkyykkykävely käsipainot pään yläpuolella. Tämä suoritetaan 3*10 metrin edestakaisella matkalla, toistot jaetaan miten vaan.
- 20m käsilläkävely, matka jaetaan miten vaan.
- 80m Farmarikantoa levypainoilla. Molemmat suorittaa.
- 20m käsilläkävely, matka jaetaan miten vaan.
- 30m Askelkyykkykävely käsipainot pään yläpuolella. Tämä suoritetaan 3*10 metrin edestakaisella matkalla, toistot jaetaan miten vaan.
- 40 Stoh liikettä merkityllä paikalla, toistot jaetaan miten vaan.
- 75m reppuselkä kantoa. Tämä suoritetaan 5*15 metrin edestakaisella matkalla.
- Maaliviiva sama kuin lähtöviiva.

LAJIN TULOS

- Aika, jos pari ehtii maaliin ennen aikarajaa.
- Toistot, jos pari ei ehdi maaliin ennen aikarajaa.
- Tiebreak: aika ensimmäisen käsilläkävelyn jälkeen

LIKESTANDARDIT

Reppuselkäkanto

- Alkaa jalat viivan takaa ja päättyy jalat viivan taakse.
- Edetään 5*15 metrin edestakainen matka.
- Pari oltava ilmassa kantamisen aikana.

- Minimimatka 15m, jos epäonnistuu, alkaa kantaminen alusta samalta viivalta, mistä epäonnistunut kantaminen alkoi.
- Yksi toisto on 15m.
- Kumpi tahansa voi kantaa ja kantajaa voi vaihtaa.

Stoh käsipainoilla

- Liike alkaa käsipainot eturäkissä ja loppuu suorille käsille pään yläpuolelle.
- Eturäkissä painot koskettavat olkapäitä ja kyynärpää on painon alla tai etupuolella.
- Yläasennossa kyynärpäät ovat suorana ja painot pään yläpuolella tai hieman keskilinjan takana. Vartalo suorana. Polvet ja lantio ovat suorana.
- Toistot voidaan jakaa miten vaan.
- Tekijän vaihtuessa painot lasketaan maahan.
- Käsipainot lasketaan maahan hallitusti.
- Stoh -liike tehdään merkityllä paikalla.
- Yksi toisto on stoh -liike olkapäiltä pään yläpuolelle.

Askelkyykkävely käsipainot pään yläpuolella.

- Askelkyykkävely alkaa viivan takaa ja päättyy viivan taakse.
- Edetään 3*10 metrin edestakainen matka.
- Liike alkaa suorasta asennosta ja päättyy suoraan asentoon. Painot ovat pään yläpuolella suorilla käsillä. Pieni pehmeys kyynärpäissä sallitaan, kunhan painot eivät osu muuhun vartaloon ja kädet pysyvät samassa asennossa koko ajan.
- Ala-asennossa takimmainen polvi osuu maahan.
- Askeleen voi astua suoraan läpi, kunhan lantio ojentuu askelten välissä.
- Minimimatka edetä on 5 m, jos matkalla epäonnistuu, on aloitettava uudelleen edellisen viivan takaa.
- Toistot voidaan jakaa miten vaan.
- Painot laskettava maahan tekijän vaihtuessa.
- Yksi toisto on 5 metrin matka.

Käsilläkävely

- Alkaa kädet viivan takaa ja päättyy kädet viivan taakse.
- Matkan loppuessa viivan ylitys on oltava hallittu eli urheilija suorana ja paino käsillä.
- 20 metrin matka edetään suoraan eteenpäin.
- Minimimatka edetä on 5m.
- Toistot voidaan jakaa miten vaan.
- Yksi toisto on 5 metrin matka.

Farmarikanto levypainoilla

- Alkaa viivan takaa ja päättyy viivan taakse.
- Edestakainen 2*40 metrin matka.
- Molemmilla urheilijoilla kaksi levypainoa.
- Jos levypaino tippuu matkalla maahan, matka jatkuu samoilta jalan sijoilta, ei siitä mihin levypaino mahdollisesti kieri.
- Molemmat urheilijat suorittavat tämän tehtävän samanaikaisesti.
- Yksi toisto on 5 metrin matka.

Lajin aikana toinen pareista suorittaa ja toinen pareista voi olla haluamassaan paikassa häiritsemättä tuomarin toimintaa.