

LAJI 5

Aina sitä saa kun on itellä pussi

For Time

3000m Soutu

300 Tuplanarut

Pari pitää säkkiä (Bear hug).

Naiset 50kg

Miehet 70kg

TC 20min

LAJIN KULKU

- Toinen pareista soutulaitteessa, toinen säkin vieressä.
- Lähtömerkistä nostetaan säkki syliin ja soutu voi alkaa.
- Soutaa saa, kun säkki on sylissä, vartalo suorana.
- Kahvaa saa koskea vasta, kun säkki on sylissä.
- Soutumatka 3000m.
- Tuplanaruja voi hyppiä vain, kun säkki on sylissä..
- Tuplanaruja 300.
- Soutajaa ja hyppijää sekä säkin pitäjää saa vaihtaa.
- Säkki lasketaan vaihdossa maahan.
- Maali, kun tuplanarut on suoritettu.

LAJIN TULOS

- Aika, jos pari ehtii maaliin.
- Toistot, jos aikarajaan ei ehditä.
- Tiebreak: aika soudun jälkeen

LIKESTANDARDIT

Soutu

- Soutaja saa istua laitteessa valmiina.
- Soutu voi alkaa eli kahvaan saa koskea vasta, kun säkki on sylissä, vartalo suorana.
- Soutukahva laitettava telineeseen ja irrotettava ote, kun soutu katkeaa.
- Soutulaitteesta saa irrottautua, kun 3000 metriä on täynnä.
- 100m on yksi toisto.

Tuplanaruhypyt

- Yhden hypyn aikana naru kiertää kaksi kertaa hyppijän ympäri.
- Narun voi ottaa käteen valmiiksi.
- Hyppiä saa, kun säkki on sylissä, vartalo suorana.
- Yksi toisto = yksi hyppy ja naru kiertää kaksi kertaa.

Säkin pito

- Säkkiä pidetään sylissä "Bear hug" -asennossa.
- Säkki on vartalon etupuolella kiinni vartalossa.
- Kädet säkin ympärillä.
- Lantio on suora.
- Nojaaminen taakse sallitaan.

VYÖN Käyttö kielletty.