

LAJI 6

Yhyres sano komiat toisillensa

For Time

15-12-9

Tempaus, Syncro

Etukyykky, Syncro

T2B, Syncro

Naiset kaksi tankoa 35/45kg

Miehet kaksi tankoa 50/65kg

TC 10min

LAJIN KULKU

- Urheilijat tankojen vieressä.
- Lähtömerkistä voi aloittaa.
- 15 Tempausta syncrossa, yläasennossa syncro.
- 15 Etukyykyä syncrossa, ala-asennossa ja yläasennossa syncro.
- Kaksi eri painoista tankoa, tankoja voi vaihtaa.
- 15 T2B syncrossa, varpaat koskettaa tankoon syncro.
- 12 kaikkia liikkeitä samassa järjestyksessä.
- 9 kaikkia liikkeitä samassa järjestyksessä.
- Maali, kun varpaat koskettavat viimeisen kerran tankoon.

LAJIN TULOS

- Aika, jos ehditään maaliin aikarajassa.
- Toistot, jos aikarajaan ei ehditä.
- Väliaika otetaan 12 kierroksen T2B jälkeen.

STANDARDIT

Tempaus

- Tanko nostetaan maasta yhtenäisellä liikkeellä pään yläpuolelle suorille käsille.
- Kaikki tempaus tavat sallittu..
- Syncro yläasennossa.
- Yläasennossa tanko on suorilla käsillä pään yläpuolella tai hieman keskilinjan takana.
- Yläasennossa tanko on hallinnassa. Lantio ja polvet ovat suorina. Jalat vierekkäin.
- Tangon voi pudottaa maahan, kunhan tanko pysyy merkityllä alueella.
- Yksi toisto on tempaus lattiasta yläasentoon.

Etukyykky

- Etukyykyssä tanko on eturäkissä.
- Ala-asennossa käydään kyykyssä, lantion taitekulman mentävä polven yläosan alapuolelle.

- Yläasennossa tanko on eturäkissä kyynärpäät tangon etupuolella, polvet ja lantio suorina sekä jalat vierekkäin.
- Syncro ylä- ja ala-asennossa.
- Tangon voi pudottaa maahan, kunhan se pysyy merkityllä alueella.
- Ensimmäisen toiston voi ottaa rinnallevetona kyykkyy, kunhan se on samanaikainen parin kanssa.
- Yksi toisto on kyykky ja loppuasento.

Varpaan tankoon -liike

- Alkuasennossa roikutaan suorana, kantapäät tankolinjan takana. Kädet ja vartalo suorana.
- Yläasennossa jalkaterän jokin osa koskettaa tankoon, molemmat jalat samanaikaisesti.
- Syncro on yläasennossa.
- Yksi toisto on alkuasennosta yläasentoon.