

LAJI 6 Rykääsy

400m/ 500m ROW

30 Burpee over erg

TC 4min

Laji alkaa urheilijoiden istuessa soutulaitteessa. Lähtömerkistä urheilija saa napata kahvasta kiinni ja aloittaa soutamisen. Laitteeseen on ohjelmoitu naisille 400metriä ja miehille 500metriä. Soutu on valmis, kun laite on nollaantunut, sen jälkeen voi irrottautua soutulaitteesta. Tästä suoraan jatketaan 30 burpeeta soutulaitteen yli. Suoritus loppuu, kun viimeinen burpee on valmis.

Tulos on aika. Aikarajan ylittyessä tulos on toistot.

ROW

- Kahvaan saa tarttua lähtömerkistä.
- Laitteesta saa irrottautua, kun matka on valmis.

BURPEE OVER ERG

- Burpee ja hyppy soutulaitteen yli, on toisto.
- Toisto on valmis, kun jalat osuvat maahan soutulaitteen toisella puolella.
- Burpeen ala-asennossa rinta ja reidet koskettavat lattiaan.
- Burpeessa askellus on sallittua.
- Hyppy soutulaitteen yli suoritetaan tasajaloin.
- Jonkin vartalon osan osuessa soutulaitteeseen burpeessa tai hypyssä, on koko toisto uusittava samalla puolella soutulaitetta, mistä toisto alkoi.