

PARI LAJI 2 Ny tarvitahan taitua

3*2min on 1min off

14 (7+7) jump over tyre

Amrap HSW Split anyhow

Parilla on oma rata. Laji alkaa lähtöviivan takaa. Lähtömerkistä siirrytään renkaalle ja hypätään 14 hyppyä renkaan sisään ja pois renkaasta. Pari A hyppää 7 hyppyä ja Pari B hyppää 7 hyppyä. Kaikki hyppyt on suoritettava loppuun, ennen kuin käsilläkävely voi alkaa. Loppuaika Amrap käsilläkävely, kunnes kaksi minuuttia on kulunut. Pari jakaa käsilläkävelyn, miten haluaa. Tämän jälkeen minuutin tauko. Minuutin tauon aikana palataan lähtöviivan taakse odottamaan uutta lähtömerkkiä. Tehdään kolme samanlaista kierrosta. Toisen ja kolmannen kierroksen käsilläkävely alkaa samasta kohdasta kuin ensimmäisellä kierroksella.

Lajin tulos on käsilläkävelyn matka. Matka mitataan viiden metrin välein.

JUMP OVER TYRE

- Yksi toisto = hyppy renkaan sisään ja pois.
- Toisto alkaa jalat maassa renkaan vierellä.
- Hypätään tasajaloin renkaan sisään.
- Hypätään tasajaloin renkaasta pois renkaan vastakkaiselle puolelle.
- Toisto on valmis, kun molemmat jalat ovat renkaan ulkopuolella maassa.
- Jalat saavat koskettaa renkaaseen hypyn aikana.
- KÄDET EIVÄT SAA KOSKETTAA RENKAASEEN.
- No repissä koko toisto uusitaan samalta puolelta, mistä no rep alkoi.

HSW Käsilläkävely

- Käsilläkävely mitataan 5 metrin välein.
- Käsilläkävely alkaa molemmat kädet viivan takaa.
- Toisto on valmis, kun kädet ylittävät viivan.
- 2min intervallin aikana käsilläkävelyä voi jatkaa siitä kohdasta mihin pääsee, (samoilta kämmenen sijoilta).
- Parit voivat jakaa käsilläkävelyn haluamallaan tavalla.
- Käsilläkävely tulee suorittaa pystyasennossa, jolloin kantapää/ jalat ovat käsien yläpuolella linjassa (tai etupuolella).
- Jos kenttä loppuu kesken, pari kääntyy takaisinpäin omalla radallaan ja matka jatkuu.

LAJI 2B

3*2min on 1min off

20 (10+10) Shuttle Run

Amrap Tyre Flip (Split Anyhow)

Laji 2B suoritetaan heti lajin 2A jälkeen.

Jokaisella parilla on oma rata. Laji alkaa lähtömerkistä lähtöviivan takaa. Pari A juoksee 10 viivaa ja lähettää parin B läpsystä matkaan. Pari B juoksee 10 viivaa. Viivojen väli on 5m. Siirrytään renkaan luokse, kun molemmat parit ovat juosseet viivat valmiiksi. Loppuaika käännetään rengasta radalla eteenpäin. Renkaan käännön pari jakaa haluamallaan tavalla. Kahden minuutin ajan täytyttyä on minuutin tauko. Laji tehdään toisella ja kolmannella kierroksella samalla tavalla. Toisen ja kolmannen kierroksen viivajuoksu suoritetaan renkaan taakse jäävillä lähimmillä viivoilla. Rengasta käännetään eteenpäin siitä kohdasta, mihin ensimmäinen ja toinen kierros jäi. Jos kenttä loppuu kesken, käännytään viimeiseltä viivalta takaisinpäin omaa rataa pitkin.

Lajin tulos on renkaan käännön toistot.

VIIVAJUOKSU

- Viivajuoksu alkaa molemmat jalat viivan takana.
- Viiva ylitetään molemmilla jaloilla ja toinen käsi koskettaa maahan viivan takana.
- Viivajuoksu päättyy, kun molemmat jalat ovat viivan takana.
- Ylitetystä viivasta saa toiston, lähtöviivaa ei lasketa.
- Pareilla läpsystä vaihto.

TYRE FLIP

- Rengasta käännetään omalla radalla eteenpäin.
- Renkaan kääntö alkaa, kun rengas on maassa ja toisto on valmis, kun rengas on käännetty ja lepää maassa.
- Käännetyt toistot lasketaan.
- Parit voivat jakaa renkaan käännön haluamallaan tavalla.

- Radan loppuessa, rengasta käännetään omaa rataa toiseen suuntaan.