



Linna Masters Online 2020

OHJEET JA STANDARDIT

Yleinen info

Kilpailu alkaa perjantaina 27.11.2020 klo 12:00 ja päättyy maanantaina 7.12.2020 klo 12:00. Kaikkia lajeja ei tarvitse tehdä yhdellä kerralla eikä yhtenä päivänä, mutta mikäli laji on jaettu osuuksiin (esimerkiksi Laji 4, joka sisältää esimerkiksi kolme erillistä AMRAP-osuutta), tulee se suorittaa kerralla kokonaisuudessaan.

Lajien suorituspaikalle ei ole erityisvaatimuksia, kunhan tiloissa pystyy suoriutumaan lajeista kilpailun sääntöjen ja standardien puitteissa, sekä kilpasarjojen urheilijat pystyvät kuvaamaan suorituksensa annetun ohjeistuksen mukaisesti.

Pisteytys

Jokainen laji arvioidaan omanaan (aika/kilot/toistot tai kierrokset) ja lopullinen tulos on kaikista lajeista saavutettu kokonaispistemäärä.

Huom! Jos suoritat lajin uudelleen, tulee se uusia kokonaisuudessaan, eikä ainoastaan osaa lajista.

Rata metrimäärällä mitattaviin liikkeisiin tulee olla 10 metriä pitkä yhteen suuntaan. Lue lajikohtaisista ohjeista alemmaa, miten rata tulee olla merkittynä.

Soutulaitteen tulee olla Concept 2-merkkinen.

Tulosten kirjaaminen

Osallistuminen tulee olla vahvistettuna sekä tulokset kirjattuna reppi.fi-palveluun kilpailun päättymiseen mennessä. (7.12.2020 klo 11:59)

<https://reppi.fi/competitions/info/4cb61b5c-0716-11eb-b4da-51d5da754a85>

Tuomarin vastuu

Kaikki kisasuoritukset tulee tuomaroida luotettavan ja tasapuolisen tuomarin toimesta. Tuomarin vastuulla on varmistaa, että urheilija noudattaa kisajärjestäjän laatimia liike- ja lajistandardeja, laskea hyväksytyt toistot ja kirjata urheilijan tulos sille tarkoitetulle tuloskortille. Tuomarin tulee kertoa urheilijalle selkeästi, mikäli toisto on hylätty, huutamalla esimerkiksi NO REP!

Pystyäkseen seuraamaan ja arvioimaan lajien liikestandardien mukaista suorittamista, Linna Masters 2020-urheilijoiden suorituksia tuomaroivilla henkilöillä tulee olla riittävästi tietoa ja kokemusta lajista.

Urheilijan vastuu

Jokainen urheilija on itse vastuussa lajien ja niiden ohjeistusten huolellisesta läpikäymisestä sekä demovideoiden katsomisesta varmistuakseen, että oma suoritus on tehty kilpailun sääntöjen ja standardien puitteissa. Kilpailun aikana ainoastaan urheilija itse voi koskea suoritusvälineisiin tai siirtää niitä. Ulkopuolinen apu lajien aikana on sallittu ainoastaan soutilaitteen näytön uudelleenkäynnistämässä.

Videointi

Kilpasarjojen suoritukset tulee videoida. Vain ohjeiden mukaisesti videoidut suoritukset tullaan hyväksymään. Videoinnin tarkemmat ohjeet löydät: linnamasters.com

Seuraavat yleiset ohjeet videointiin pätevät lajista riippumatta:

Kaikkien videoiden tulee olla leikkaamattomia ja muokkaamattomia, jotta suoritukset voidaan näyttää totuudenmukaisesti. Kellon tai ajastimen juokseva aika tulee olla videolla selvästi näkyvässä koko suorituksen ajan. Ota video kulmasta, josta kaikki lajin liikkeet näkyvät selvästi siten, että liikestandardien seuraaminen on mahdollista.

Välineet

Standardit välineet:

- Concept 2 soutulaite
- 10m rata, merkattu vaaditusti lajikohtaisesti
- Leuanvetotanko (roikunnassa jalat eivät osu maahan)
- Tanko 20/15/10 kg
- Levypainot (standardikoko)
- Lukot (tankoon)
- Käsipainot oman sarjan ja liikkeen standardien mukaan
- Wall Ball 6/9 kg
- Laatikko 60/50cm
- Kello ajanottoa varten
- Tulokortti

Muut sallitut välineet:

- Urheiluteippi
- Nostovyö (lifting belt)
- Rannetuet ja lämsät (gymnastic grips)
- Neopreeni polvituet
- Painonnostokengät

Muut välineet, jotka antavat urheilijalle hyötyä, mitä listalla ei ole mainittu ovat kielletty.

Levy- tai leuanvetotankojen ympärille ei saa kietoa nostoremmejä eikä kääriä lämsiä siihen tarkoitukseen.

Jos kilpailija keksii jotain älykäästä, mitä kukaan muu ei tee hyötyäkseen, on se mitä todennäköisemmin huijausta eli kiellettyä...

Liiketekniikat

Linna Masters-kilpailuorganisaatio vaalii liikestandardeissa perinteisiä tapoja suorittaa liikkeitä. Jos olet epävarma käyttämästäsi tekniikasta ja se eroaa lajidemovideon suorituksista, otathan yhteyttä kilpailuorganisaatioon!



Lajit - ohjeet ja standardit

Lajien määrä vuoden 2020 ONLINE kilpailussa: **Kilpasarjat** 5 lajia, **Kuntosarjat** 4 lajia
Lajit, käytettävät **painot ja skaalaukset** ikäluokittain sekä **tuloskortit** löydät
linnamasters.com tai reppi.fi-kilpailusivustolta.

Laji 1

Flow

Laji suoritetaan aikaa vastaan. Lajin alkaessa urheilija on valmiina soutulaitteella jalkaremmit kiinnitettynä.

Kellon lähtiessä käyntiin urheilija saa ottaa soutulaitteen kahvasta kiinni ja aloittaa soutamisen kohti tavoitekalorimäärää.

Lajin eteneminen: Soutu -> tankoliikekompleksi kolme kierrosta -> soutu -> tankoliikekompleksi kaksi kierrosta -> soutu -> tankoliikekompleksi yksi kierros.

Lajin tulos on kellossa oleva aika viimeisen (kahdeksannen) hyväksytyn Shoulder to Overhead-toiston jälkeen.

Tuomari voi avustaa urheilijaa soutulaitteen monitorin käynnistämässä/sammuttamisessa.

Välineet

- Concept 2-soutulaite
- Levytanko 10kg, 15kg tai 20kg
- Levypainot, joilla saat tankoon oikean kokonaispainon sarjaasi/ikäryhmääsi
- Kilparyhmään standardikokoiset levypainot

Liikestandardit

Calorie Row

Soutulaitteelta poistuminen tai kahvasta irti päästäminen ei ole sallittua ennen kuin vaadittu kalorimäärä on suoritettu. Ensimmäisessä soutuosuudessa laitteen kahvasta kiinni vasta kun aika kellossa alkaa.

Power Clean (KILPA)

Power Clean on rinnalleveto raakana, alkaen maasta, päättyen rinnalle. Touch and go-tekniikan käyttö ilman pompautusta on sallittu. Noston päätteeksi lantio ja polvet tulee olla täysin ojentuneena, **myös viimeisen toiston jälkeen** sekä kyynärpäät tangon etupuolella. Tangon pudottaminen hyväksytyn toiston jälkeen on sallittu, mutta tangon pitää olla selkeästi kuolettunut maahan ennen seuraavaa toistoa (ei pompusta kiinni). Vastaanottoasennossa polvien kulman on oltava yli 90 astetta, eli liikettä ei saa tehdä kyykkyy (squat clean).

Hang Power Clean (KUNTO)

Hang Power Clean on rinnalleveto raakana riipusta, alkaen polvien yläpuolelta, päättyen rinnalle. Noston päätteeksi lantio ja polvet tulee olla täysin ojentuneena, **myös viimeisen toiston jälkeen** sekä kyynärpäät tangon etupuolella. Tangon pudottaminen hyväksytyn toiston jälkeen on sallittu, mutta tangon pitää olla selkeästi jäänyt paikoilleen maahan ennen seuraavaa toistoa (ei pompusta kiinni). Mahdollisen pudotuksen jälkeen tanko tulee ottaa maastavetona ylös siten, että ennen seuraavaa toistoa polvet ja lantio ovat täysin ojentuneena. Vastaanottoasennossa polven kulman on oltava yli 90 astetta, eli liikettä ei saa tehdä kyykkyy (hang squat clean).

Front Squat

Etukyykyn ala-asennossa lonkan taitekulmien tulee käydä polvien korkeinta kohtaa alempana. Tanko on vartalon etupuolella eturäkkiasennossa.

Shoulder to Overhead

Shoulder to Overhead-liike alkaa tangon ollessa hallussa eturäkkiasennossa, kiinni vartalossa kyynärpäät tangon etupuolella. Toisto on hyväksytty, kun tanko on lukittuna overhead-asennossa urheilijan kyynärnivelet, lantio ja polvet täysin ojentuneena sekä jalat vierekkäin. Liikkeen voi tehdä oman valinnan mukaan (Shoulder Press, Push Press, Push Jerk tai Split Jerk) kunhan nostossa toteutuu vaaditut standardit.

Laji 2

Flow

Laji suoritetaan aikaa vastaan.

Urheilija aloittaa suorittamaan ensimmäistä osuutta kellon lähtiessä käyntiin.

Lajin eteneminen (**katso liikkeet, liikestandardit ja painot sarjakohtaisesti**):

30 hyväksyttyä toistoa Over Under-liikettä ->

30-20-10 hyväksyttyä toistoa määrättyä liikeparia (esimerkissä käytetty 35-39 KILPA)

30 toistoa OHS -> 30 toistoa Chest to Bar -> 20 toistoa OHS -> 20 toistoa Chest to Bar -> 10 toistoa OHS -> 10 toistoa Chest to Bar.

30-20-10 sarjan suorittamisen jälkeen urheilija siirtyy viimeiseen osuuteen, joka on 30 toistoa Bar Facing (kilpa) tai Lateral Over Plate (kunto) Burpee-liikettä. Kun 30 toistoa on suoritettu hyväksytysti, on kokonaisuuteen käytetty aika urheilijan tulos.

Timecap eli aikaraja suoritukselle on 20 minuuttia. Mikäli urheilija on valmis ennen aikarajaa, on silloin kellossa oleva aika urheilijan tulos.

Mikäli suoritus ei ole valmiina annettuun aikarajaan mennessä, tulee tulos kirjata tehtyjen toistojen mukaan.

Esimerkki:

Urheilija on tehnyt 30 Over Under-toistoa, 30 valakyykkyä ja 5 Chest to Bar leuanvetoa.

Tulos: 20:00 (65 reps)

Välineet

- Laatikko 60/50 cm

- Puinen keppi tai muu vastaava videon mukaisesti mittaamaan Over Under liikkeen korkeutta sekä paino, joka pitää sitä paikallaan

- Leuanvetotanko + mahdollinen koroke
- Levytanko 10kg, 15kg tai 20kg (KILPA)
- Levypainot, joilla saat tankoon oikean kokonaispainon ikäryhmääsi (KILPA)
- Määrätyn kokoiset levypainot (KUNTO)

Liikestandardit

Over Unders

Kilpasarjoissa hyppy esteen yli tulee suorittaa tasajalkahyppynä, kuntosarjoissa askeltaminen sallittu. Toisto on hyväksytty ainoastaan esteen ylityksen sekä alituksen tapahtuessa ilman kosketusta esteeseen. Mikäli kosketus (no rep) tulee esteen alta mentäessä, on myös sitä edeltänyt hyppy/askellus uusittava. Este, esimerkiksi videossa käytetty puinen keppi tulee olla asetettu siten, että sen alareuna on 60 cm (miehet) tai 50cm (naiset) korkeudessa.

Overhead Squat (KILPA)

Urheilija aloittaa liikkeen tuomalla tangon maasta pään yläpuolelle suorille käsille. Tämän jälkeen valakyykky suoritetaan niin, että ala-asennossa lantion nivelkulma on polvikulman alapuolella ja tanko pysyy suorilla käsillä pään päällä koko suorituksen ajan. Liikkeen yläasennossa lantio ja polvet ovat täysin ojentuneena ja tanko on kontrollissa pään yläpuolella.

Plate Overhead Lunges (KUNTO)

Suoritus alkaa levypainon ollessa pään yläpuolella kahdessa kädessä. Levy saa koskea pään yläpuolella ainoastaan urheilijan käsiin. Askelkyykyssä takimmaisena jalan polven tulee osua lattiaan. Etummaisena jalan tulee suoristua kokonaan ennen seuraavaa askelta (polvi ja lonkka).

Chest to Bar Pull Up (KILPA)

Urheilija aloittaa liikkeen roikkumalla kädet ja vartalo suorana leuanvetotangossa. Tämän jälkeen hänen tulee saada rinta osumaan tankoon solisluiden alapuolelle. Leuanvetotanko on sellaisella korkeudella, etteivät urheilijan jalat kosketa maata tangossa roikkuessa. Kipin käyttö sallittu.

Chin Over Bar Pull Up (KILPA, 55+)

Leuanveto alkaa, kun urheilija roikkuu kädet ja vartalo suorana tangossa ja jalat ovat irti maasta. Toisto on hyväksytty, kun leuka on selkeästi tankolinjan yläpuolella. Kipin käyttö sallittu.

Jumping Pull Up (KUNTO)

Hyppyleuoissa tangon korkeus tulee olla siten, että se on urheilijan suorana seistessä vähintään 15 cm urheilijan pään yläpuolella. Ala-asennossa kädet tulee olla täysin suorana. Ylhäällä leuan tulee selkeästi ylittää tankolinja.

Bar Facing Burpee (KILPA)

Yleisliikkeessä tangon yli urheilija laskeutuu maahan niin, että rinta ja etureidet koskettavat maata sekä kasvot ja rinta ovat kohti tankoa. Hyppy tangon yli tulee hypätä tasajalkahyppynä, mutta maasta nousemisen voi suorittaa askeltamalla. Yläasennossa lantiota ei tarvitse ojentaa suoraksi.

Lateral Burpees Over Plate (KUNTO)

Yleisliikkeessä levypainon yli urheilija laskeutuu maahan niin että urheilijan rinta ja etureidet koskettavat maata. Urheilijan tulee hypätä tasajalkaa painolevyn päälle, mutta maasta nousemisen voi suorittaa askeltamalla. Lantion suoristusta yläasennossa ei vaadita.

Laji 3

Flow

Laji suoritetaan total load-periaatteella. Urheilijalla on kahden minuutin aikaikkunoissa kolme toistoa aikaa, yksi toisto kerrallaan aikaa löytää kunkin liikkeen maksimipaino.

- Min 00-02 yksi toisto etukyykky
- Min 02-04 yksi toisto etukyykky
- Min 04-06 yksi toisto etukyykky
- Min 06-08 yksi toisto Shoulder to Overhead
- Min 08-10 yksi toisto Shoulder to Overhead
- Min 10-12 yksi toisto Shoulder to Overhead
- Min 12-14 yksi toisto maastaveto
- Min 14-16 yksi toisto maastaveto
- Min 16-18 yksi toisto maastaveto

Urheilijan tulos on kunkin liikkeen raskaimman hyväksytyn toiston painot yhteenlaskettuna (kg).

Urheilija voi tarvittaessa vähentää tangossa olevaa painoa mahdollisen epäonnistuneen toiston jälkeen, kuitenkin siten, että yrityksiä on vain yksi per aikaikkuna, oli toisto hyväksytty tai ei.

Välineet

- Rigi tai irtonainen kyykyteline
- Levytanko 10/15/20 kg
- Standardikokoiset levypainot

Liikestandardit

Front Squat

Etukyykyn ala-asennossa lonkan taitekulmien tulee käydä polvien korkeinta kohtaa alempana. Tanko on vartalon etupuolella eturäkkiasennossa.

Shoulder to Overhead

Shoulder to Overhead-liike alkaa tangon ollessa hallussa eturäkkiasennossa, kiinni vartalossa kyynärpäät tangon etupuolella. Tanko otetaan nostoon rigistä tai irtonaiselta kyykytelineeltä. Toisto on hyväksytty, kun tanko on lukittuna overhead-asennossa urheilijan kyynärnivelet, lantio ja polvet täysin ojentuneena sekä jalat vierekkäin. Liikkeen voi tehdä oman valinnan mukaan (Shoulder Press, Push Press, Push Jerk tai Split Jerk) kunhan nostossa toteutuu vaaditut standardit.

Deadlift

Maastavedossa toisto alkaa maasta ja päättyy lantiolle. Yläasennossa lonkat ja polvet ovat täysin ojentuneina ja hartioiden ollessa tangon takapuolella. Käsien tulee olla jalkojen ulkopuolella, sumoveto ei ole sallittu. Ote tangosta urheilijan itsensä päätettävissä (kahden käden myötäote, ristiote, peukalolukko). Vetoremmien käyttö ei ole sallittu.

Laji 4

Flow

Lajissa suoritetaan kolme kuuden minuutin AMRAP-osiota, joiden välissä on kahden minuutin lepo. Jokaisen liikkeen täysi toistomäärä on suoritettava ennen seuraavaan liikkeeseen siirtymistä.

Tulos on kolmen osuuden aikana saavutettu kokonaistoistomäärä (1. osuuden toistot + 2. osuuden toistot + 3.osuuden toistot).

- min 00-06 ensimmäinen AMRAP 6min
- min 06-08 lepo
- min 08-14 toinen AMRAP 6min

- min 14-16 lepo
- min 16-22 kolmas ja viimeinen AMRAP 6min

Tiebreakit

Urheilijoiden suorituksista otetaan tulokortille ylös väliaika (kohta, jossa se otetaan näkyvillä lajeissa), jotta mahdollisissa toistomäärien tasatilanteista saadaan väliaikojen perusteella urheilijat paremmuusjärjestykseen.

Esimerkki:

AMRAP 6 minutes:

30m DB Front Rack Lunges
20 DB Devils Press (Tiebreaker)
10 Bar Muscle Up

Tuomari katsoo urheilijan ajan, jolloin viimeinen Devils Press-toisto on tehty hyväksytysti ja kirjaa sen ylös tulokortille.

HUOM! Kello kannattaa asettaa nolasta ylöspäin alkavaksi, jolloin aika on helpompi katsoa ja kirjoittaa suoraan tulokortille.

Välineet

- Levytanko 10/15/20 kg
- Standardikokoiset levypainot, joilla saat painon sarjaasi ja ikäluokkaan oikeaksi
- Wall Ball, miehet 9 kg / naiset 6 kg
- Laatikko, miehet 60 cm / naiset 50 cm
- Leuanvetotanko + mahdollinen koroke
- Sarjaasi ja ikäluokkaasi määrätyn painoiset käsipainot

Liikestandardit

Power Snatch (KILPA)

Lähtöasennossa tanko on maassa. Loppuasennossa tanko on pään yläpuolella kontrollissa, kädet, jalat ja lantio ojennettuina. Tanko on liikutettava yhtenäisellä liikkeellä maasta pään päälle. Vastaanottoasennossa polven kulman on oltava yli 90 astetta, eli liikettä ei saa tehdä kyykkyyyn (squat snatch). Touch and go-tekniikan käyttö ilman pompautusta on sallittu. Tangon pudottaminen hyväksytyin toiston jälkeen on sallittu, mutta tangon pitää olla selkeästi jäänyt paikoilleen maahan ennen seuraavaa toistoa.

Ground to Overhead (KUNTO)

Maasta pään yläpuolelle-liikkeessä tulee tanko viedä maasta pään yläpuolelle. Liike voidaan suorittaa ensin rinnalle, jonka jälkeen toisella liikkeellä pään yläpuolelle tai vaihtoehtoisesti yhdellä liikkeellä maasta pään yläpuolelle. Tangon pudottaminen hyväksytyin toiston jälkeen on sallittu, mutta tangon pitää olla selkeästi kuolettunut paikoilleen maahan ennen seuraavaa toistoa.

Wall Ball

Seinäpallon heitto alkaa aina kyykyn ala-asennosta, jossa urheilijan lonkan nivelkulma on polvilinjaa selkeästi alempana ja seinäpallo on urheilijan käsien varassa vartalon etupuolella. Pallon tulee osua selkeästi määrätyn merkin yläpuolelle (miehet 305 cm ja naiset 275 cm). Palloa ei saa pompauttaa maasta vaan pallon vauhti tulee kuolettaa maassa ennen uutta heittoa.

Box Jump Overs (KILPA)

Urheilijan tulee hypätä tasajalkahypyillä laatikolle ja ylittää se tai vaihtoehtoisesti hypätä suoraan tasajalkahypyillä laatikon ylitse. Mikäli hyppy tapahtuu laatikon päälle, voi alas tulla joko askeltamalla tai hyppäämällä. Mikäli ylitys tapahtuu suoraan laatikon yli hyppäämällä ilman kontaktia laatikkoon, täytyy jalkojen mennä laatikon päältä eikä sen sivuilta. Urheilijasta ainoastaan jalkapohjat voivat koskea laatikkoon suorituksen aikana.

Box Overs (KUNTO)

Muutoin samat standardit kuin Box Jump Overissa (katso ylempää), mutta kuntosarjoissa laatikolle nousu sallitaan myös askeltamalla.

Toes to Bar (KILPA)

Varpaat tankoon -liike alkaa roikkumalla kädet täysin suorana leuanvetotangossa. Molempien jalkojen varpaiden tai jalkaterien on osuttava yhtäaikaisesti leuanvetotankoon käsien sisäpuolelle. Ala-asennossa kädet ovat suorana ja jalkojen on käytävä tankolinjan takapuolella. Leuanvetotanko on sellaisella korkeudella, etteivät urheilijan jalat kosketa maata tangossa roikkuessa. Myötä-, vasta-, tai ristiote ovat sallittuja ja urheilijan päätettävissä.

Hanging Knee Raises (KUNTO)

Polvennostoissa lähtöasennossa urheilijan kädet ja lantio ovat täysin ojentuneena siten, että jalat eivät osu roikunnassa maahan. Ala-asennossa kädet ovat suorana ja jalkojen

on käytävä tankolinjan takapuolella. Polvien tulee nousta lantion korkeuden yläpuolelle. Myötä-, vasta-, tai ristiote ovat sallittuja ja urheilijan päätettävissä.

Handstand Push Up (KILPA)

Käsilläseisontapunnerrus alkaa seinää vasten ojennuksella siten että vain kantapää on seinässä kiinni ja vartalo on täysin ojennettuna. Suoritus on hyväksytty, kun pää on koskettanut lattiaa ja urheilija päässyt takaisin täyteen ojennukseen kantapää seinässä. Takapuoli saa koskettaa seinää käsilläseisontapunnerruksen ala-asennossa ja kippi on sallittu. Teippaa alustaan 90 cm leveä ja 60 cm syvä alue. Kämmenet tulee olla rajatun alueen sisällä koko hyväksytyin toiston ajan. Huom! Vaikka käyttäisit painolevyjä käsien alla kuten lajivideossa, tulee alue merkata ja toistot tehdä sen sisällä. Ikäluokat 55-60+ muutoin samoin standardein, mutta korokkeena 1xAbmat, johon kosketus päällä lattian sijaan.

Hand Release Push Ups

Urheilijan tulee selkeästi irroittaa molemmat kädet maasta punnerruksen ala-asennossa, reidet tulee irrota maasta ensimmäisinä (pl. naiset), kyynernivelet ja vartalo (lantio ja polvet) tulevat käydä täysin suorana punnerruksen yläasennossa. Kaikissa naisten kuntosarjoissa urheilija saa suorittaa punnerruksen muutoin samoin standardein, mutta polvet voivat olla maassa lähtöasennossa.

(Dual) DB Front Rack Lunges

Askelkyykkävely käsipainot eturäkissä suoritetaan maahan teipillä metrin välein merkatulla 10 metrin radalla. Suoritus alkaa käsipainojen ollessa kahdessa kädessä eturäkissä vartalon etupuolella. Käsipainon vartalonpuoleisen pään tulee koskea hartiaan, mutta molemmat päät eivät saa koskea. Suoritus alkaa molemmat jalat lähtöviivan takana. Askelkyykyssä takimmaisen jalan polven tulee osua lattiaan. Etummaisen jalan tulee suoristua kokonaan ennen seuraavaa askelta (polvi ja lonkka). 10:n metrin jälkeen tehdään käännös ja palataan takaisin. Urheilijan täytyy tehdä 30 metriä hyväksytyä askelkyykkävelyä, ennen kuin hän voi edetä seuraavaan liikkeeseen. 1 metri = 1 toisto. Mikäli paino tai painot putoavat metrin viivojen välissä siten, että **molemmat jalat** eivät ole ylittäneet viivaa, tulee urheilijan palata edellisen läpäistyn metrin merkin taakse ja jatkaa sieltä, jotta toistot on hyväksytyt.

DB Devils Press / Single Arm DB Devils Press

Liike alkaa seisaaltaan (ensimmäisessä toistossa käsipainot maassa). Tehdään burpee, jossa ala-asennossa rintalasta koskettaa lattiaan käsipainojen välissä. Samaan aikaan urheilijan reidet osuvat maahan. Tämän jälkeen painot nostetaan suorille käsille vapaavalintaisella tavalla (clean & jerk, ground to overhead, snatch). Loppuasennossa käsipainot ovat pään yläpuolella kontrollissa kädet, jalat ja lantio ojennettuina. Jalkojen on oltava olkapäiden leveydellä tai kapeammalla loppuasennossa. Yhden käden liikkeessä standardit ovat muutoin samat, mutta painoja nostetaan pään yläpuolelle yksi käsi kerrallaan vuorokäsin.

Bar Muscle Up (KILPA)

Bar Muscle up-liikkeen lähtöasennossa urheilija roikkuu tangon alapuolella kädet ojentuneena ja jalat irti maasta. Urheilijan tulee nostaa itsensä tangon yläpuolelle niin, että olkapäät ovat tangon yläpuolella ja molemmat kyynärpäät ovat täysin ojennettuina ja lukittuina. Urheilija saa käyttää kippiä ja lantiota liikkeen aikana, mutta varpaat eivät saa käydä tankoa korkeammalla kipin aikana. Mikäli urheilija suorittaa useampia toistoja peräkkäin, tulee urheilijan käsien ja lantion suoristua tangon alapuolella, ja kantapäiden on käytävä sivusta katsottuna tangon takana.

Chest to Bar Pull Up (KILPA 55+)

Urheilija aloittaa liikkeen roikkumalla kädet ja koko kroppa suorana leuanvetotangossa. Tämän jälkeen hänen tulee saada rinta osumaan tankoon solisluiden alapuolelle. Leuanvetotanko on sellaisella korkeudella, etteivät urheilijan jalat kosketa maata tangossa roikkuessa. Kipin käyttö sallittu.

Jumping Chest to Bar (KUNTO)

Tanko rintaan hyppyleuoissa tangon korkeus tulee olla siten, että se on urheilijan suorana seistessä vähintään 15 cm urheilijan pään yläpuolella. Ala-asennossa kädet tulee olla täysin suorana. Ylä-asennossa tulee saada rinta osumaan tankoon solisluiden alapuolelle.

Laji 5 (vain kilpasarjat)

Flow

Laji suoritetaan aikaa vastaan. Lajin alkaessa urheilija on valmiina soutulaitteella jalkaremmit kiinnitettyinä.

Ajan lähtiessä käyntiin urheilija saa ottaa soutulaitteen kahvasta kiinni ja aloittaa soutamisen kohti tavoitemetrimäärää.

Tuomari voi avustaa urheilijaa soutulaitteen monitorin käynnistämässä/sammuttamisessa.

3000/2000m soutu -> 300 tuplanaruhyppyä -> 30kpl 10 metrin viivajuoksua.

Timecap eli aikaraja suoritukselle on 20 minuuttia. Mikäli urheilija on valmis ennen aikarajaa, on silloin kellossa oleva aika urheilijan tulos.

Mikäli suoritus ei ole valmiina annettuun aikarajaan mennessä, tulee tulos kirjata tehtyjen toistojen mukaan. 2000/3000 kalorin soutu = 1 toisto, 1 tuplanaru = 1 toisto, 1 x 10m juoksu = 1 toisto.

Esimerkki:

Urheilijan aika loppuu (20:00) kohdassa, jossa hän on suorittanut soudun + 150 tuplanarua

Tulos: 20:00 (151 reps)

Välineet

- Concept 2 soutulaite
- Hyppynaru
- 10m rata, joka on merkattu vähintään sen päistä

Liikestandardit

Distance Row

Soutulaitteelta poistuminen tai kahvasta irti päästäminen ei ole sallittua ennen kuin vaadittu kalorimäärä on suoritettu. Ensimmäisessä soutuosuudessa laitteen kahvasta kiinni vasta kun aika kellossa alkaa (katso kohdasta flow).

Double Unders

Tuplanaruhyppy hypätään tasajalkaa. Naru pyörähtää hypyn aikana jalkojen alta kaksi kertaa. Mikään muu hyppyvaihtoehto, esimerkiksi hyppy yhdellä jalalla, ei ole sallittua.

Shuttle Run

Radan pituus 10m yhteen suuntaan. Merkit teipillä maassa vähintään radan alussa ja lopussa. Urheilijan toisen jalan tulee ylittää viiva kokonaisuudessaan, jotta toisto on hyväksytty. Kädet voivat koskea maahan, mutta sitä ei vaadita.

