



WINTER WAR '20

LAJI 1



YLEINEN SARJA

30min AMRAP

- 40/30cal Soutu -
- 12 Burpee boksen yli käsipainojen kanssa -
- 50 Tuplanaruhyppy -

Miehet:

Käsipainot 2x22.5kg

Naiset:

Käsipainot 2x15kg

LAJIKUVAUS

----- YLEINEN SARJA -----

Lajissa 1 on tarkoituksena tehdä mahdollisimman monta kierrosta ja toistoa kolmessakymmenessä minuutissa. Komennolla 3-2-1- GO urheilija aloittaa suorituksen. Ensin soudetaan (miehet 40cal ja naiset 30cal), jonka jälkeen tehdään 12 burpeeta laatikon yli, kahden käsipainon kanssa ja kierroksen päättää 50 tuplanaruhyppyä. Saatuaan kierroksen valmiiksi, urheilija aloittaa uuden kierroksen. Näin jatketaan kunnes aikaraja tulee täyteen.

Tiebreak: Lajissa ei ole tiebreak aikaa.

----- VÄLINEET -----

Concept 2- soutulaite, käsipainot (miehet 2x22,5kg, naiset 2x15kg), hyppylaatikko (Korkeus: miehet 60cm, naiset 50cm), hyppynaru.

Urheilija tarvitsee tuomarin, joka laskee ja hyväksyy jokaisen sallitun toiston.

Polvenlämmittimet, rannesiteet, nostovyö, hanskat/lämsät sallittu. Kyykkytrikoot ja polvisiteet ovat kiellettyjä, samoin vetoremmit ja muut otetta parantavat välineet.

----- TULOS -----

Lajin 1 tulos on toistojen yhteenlaskettu määrä. Soutulaitteessa yksi kalori vastaa yhtä pistettä.

LIIKESTANDARDIT

----- Soutu -----

Soutu tulee suorittaa Concept 2- merkkisellä soutilaitteella. Ennen lajin alkua urheilija voi istua laitteessa, mutta kahvasta voi ottaa kiinni vasta komennon GO jälkeen. Tuomari/avustaja nolaa soutilaitteen näytön ennen jokaista uutta kierrosta. Miehet soutavat 40cal ja naiset 30cal. Soutu aloitetaan 0 kalorista, päättäen 40/30 kaloriin, ei niin, että kalorit on valmiiksi ohjelmoitu 40/30cal alaspäin. Urheilija voi nousta soutilaitteesta pois, vasta kun vaadittu kalorimäärä on soudettu.

----- Burpee boksen yli (käsipainojen kanssa) -----

Liike alkaa seisoma-asennosta, niin että urheilijalla on käsipainot käsissään. Tästä tiputtaudutaan ala-asentoon, jossa urheilijan rinta ja reidet osuvat selvästi lattiaan käsipainojen väliin. Käsipainot tulee laskea lattiaan, niitä ei saa pudottaa/heittää. Urheilija voi nousta ylös haluamallaan tavalla (askellus/hyppy), mutta käsipainoista tulee pitää kiinni ylösnousun aikana. Urheilija ei saa nousta ensin ylös ja sitten poimia käsipainoja lattialta. Urheilijan tulee siis pitää kiinni käsipainoista koko toiston ajan.

Laatikon päälle saa askeltaa tai hypätä. Molempien jalkapohjien tulee toiston aikana koskea laatikon yläpintaa, laatikon yli ei saa mennä muulla tavoin. Laatikon päällä ei tarvitse ojentaa lonkkia/polvia. Laatikon ylityksen aikana käsipainot ovat vartalon sivulla, niistä pidetään kiinni käsin eikä käsipainoja saa nostaa esim hartioille. Käsipainot eivät saa koskea laatikkoon missään vaiheessa, eikä niitä saa esimerkiksi lepuuttaa laatikon päällä toistojen välissä.

Urheilija voi asettua laatikkoon nähden poikittain tai kohtisuoraan, kunhan annetut liikestandardit muutoin täyttyvät. Laatikon yli voi mennä pitkittäis- tai poikittaissuunnassa. Yksi toisto on valmis, kun urheilijan molemmat jalat ovat tulleet alas laatikon päältä.

----- Tuplanaruhypyy -----

Tuplanaruhypyssä naru pyörähtää kaksi kertaa jalkojen alta yhden hypyn aikana.

EPÄTAVALLISET LIIKETEKNIIKAT

Winter War - kilpailuorganisaatio vaalii liikestandardeissa perinteisiä tapoja suorittaa liikkeet. Jos olet epävarma liikkeestäsi tai suoritusvälineistä otathan yhteyttä kilpailuorganisaatioon (info@cfwinterwar.com). Väärin suoritettu liike aiheuttaa suorituksen hylkäyksen ja mahdollisen kisapaikan menetyksen.

VIDEOINTI

Urheilijan tulee videoida oma suorituksensa. Videointi tulee tehdä siten, että kaikki liikkeet näkyvät samassa kuvassa. Kamera tulee asettaa siten, että burpeista on selvästi nähtävissä ala-asento hyppylaatikon molemmin puolin sivusta kuvattuna. Soutilaitteen näyttöä ei tarvitse saada kuvaan. Kelloa ei tarvitse saada kuvaan.