

Laji 3, avoin sarja

Laji 3 kestää kokonaisuudessaan 9 minuuttia ja se koostuu kolmesta eri liikkeestä.

Yhteenlaskettu paino (3x3 min)

1. Tempauksen ykkösmaksimi
2. Rinnallevedon riipusta kolmen toiston maksimi
3. Etukyykyn viiden toiston maksimi

Lajin kulku: Urheilijalla on 3 minuuttia aikaa tehdä tempauksen ykkösmaksimi, jonka jälkeen hänellä on toiset 3 minuuttia aikaa tehdä rinnallevedon riipusta kolmen toiston maksimi, ja lopuksi vielä 3 minuuttia aikaa tehdä etukyykyn viiden toiston maksimi.

Urheilija saa tehdä niin monta yritystä kuin haluaa jokaisen 3 minuutin aikarajan sisällä.

Pisteytys: Pisteet muodostuvat toistojen yhteenlasketusta kilomäärästä. Esimerkiksi jos urheilija saa onnistuneesti tempauksessa 70 kg, rinnallevedossa 80 kg ja takakyykyssä 100 kg, on yhteenlaskettu pistemäärä 250.

Liikestandardit: <https://www.fin2f.fi/materiaalit>

Tempaus - Tempauksen saa suorittaa raakana, kyykkyyyn tai saksaten. Tanko lähtee lattiasta ja päättyy suorille käsille urheilijan seistessä suorana hallitusti. Tangon tulee kulkea pään päälle yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä.

Rinnalleveto riipusta - Rinnallevedon saa tehdä raakana tai kyykkyyyn. Räkkiä ei saa käyttää tangon ylösottoon. Rinnallevedon tulee lähteä polven yläpuolelta ja liike päättyy urheilijan seistessä tanko eturäkissä suoraan vartaloin. Toistoja tehdään 3 perätyksen.

Etukyykky - Etukyykyssä tanko lepää eturäkkiasennossa urheilijan olkapäiden päällä tai niiden edessä läpi kyykkyliikkeen. Liike alkaa täydestä ojennuksesta, ala-asennossa lonkan taitekulman on käytävä polven korkeimman kohdan alapuolella. Toisto lasketaan kun urheilija on palannut täyteen ojennukseen. Tangon saa ottaa kyytiin räkiästä.

Tuomari **EI** saa auttaa urheilijaa painojen vaihdossa.

Kuvausohjeet:

1. Kerro videon alussa nimesi, edustamasi seura sekä suoritettavan lajin numero.
2. Todista videolle suorituspäivämäärä (esim. päivän lehdestä).
3. Esittele selkeästi käyttämäsi välineet ja painot.
4. Kuvaa suoritus videolle siten, että
 - a. Kaikki toistot näkyvät selvästi
 - b. kello näkyy (voit käyttää myös appia, jossa kello näkyy videossa, esim. WodProof Lite tai Time2Wod)
 - c. näyt itse kuvassa joko lajin ajan.
5. Lajin päätyttyä näytä vielä tulost kortti allekirjoituksineen kameralle.
6. Muista siirtää video ajoissa pilveen (esim. YouTube, Vimeo tms.) ja merkitä se julkiseksi, tai linkin takaa nähtäväksi. Kannattaa ladata video äänettömänä tai ilman taustamusiikkia, jotta palvelin päästää sen läpi nettiin (tekijänoikeus).
7. Lähetä linkki videoon sähköpostilla osoitteeseen info@fin2f.fi. Kirjoita viestin otsikoksi nimesi, edustamasi seura sekä videoidun lajin numero. Kirjoita viestin tekstikenttään lajissa saavuttamasi tulos. Linkki tulee olla lähetettynä su 17.10 klo 23:59 mennessä.

Tuomarointivinkkejä:

- Tutustu tarkasti tempauksen, rinnallevedon riipusta ja etukyykyn liikestandardeihin etukäteen.
- Ole tarkkana ojennuksen ja hallitun loppuasennon kanssa.
- Laske painot tarkasti.
- Tuomari **EI** saa auttaa urheilijaa painojen vaihdossa.