

Laji 3, joukkueet

Laji 3 kestää kokonaisuudessaan 9 minuuttia ja se koostuu kolmesta eri liikkeestä. Jokainen urheilija suorittaa kaikki kolme liikettä itsenäisesti, mutta samaan aikaan. Jokaisella urheilijalla saa olla oma tanko, ja painot. Mikäli kaikki urheilijat näkyvät kamerassa samanaikaisesti, voi lajin kuvata vain yhteen videoon. Mikäli sommittelu on haastavaa, suoritukset voi videoida eri videoille. Jokaisen videon linkki tulee tällöin lähettää erikseen.

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 kaikkien urheilijoiden toistojen yhteenlasketusta kilomäärästä. Esimerkiksi jos urheilijat saavat onnistuneesti tempauksessa 50+60+70+80 kg, rinnallevedossa 70+80+90+100 kg ja takakyykyssä 90+100+110+120 kg, on yhteenlaskettu pistemäärä 1020.

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 suorin vartaloin. Toistoja tehdään 3 perätysten.

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 räkistä.

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, **sekä lisäksi koko joukkueen yhteistulos**. 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.