



# KARJALAN KOVIN

## Karjalan kovin 2016 karsintalajit ja standardit

### 1. osio

10 minuuttia

2200m/2000m soutua (masters 50+ 2000/1800)

ME C2B (masters 50+ leuanveto, masters 40+ miehet C2B, naiset leuanveto, masters 35+ C2B)

Tulos on C2B/leuanvetojen määrä

Tiebreak on aika soudusta.

### 2. osio

Välittömästi 1. osion jälkeen

7 minuuttia

10 ground to squat to overhead anyhow

8 ground to squat to overhead anyhow

6 ground to squat to overhead anyhow

4 ground to squat to overhead anyhow

Maximum effort ground to squat to overhead anyhow

Painot sarjoittain

Miehet yleinen sekä masters 35+ 60/70/80/90/100

Naiset yleinen sekä masters 35+ 40/50/57,5/65/70

Miehet masters 40+ 50/60/67,5/75/82,5

Naiset masters 40+ 35/40/45/52,5/60

Miehet masters 50+ 40/50/57,5/65/70

Naiset masters 50+ 30/35/40/45/50

Tiebreak on täyden kierroksen väliaika.

**tauko 3 minuuttia**

### 3. osio

8min amrap

10 power snatch

10 bar over burpee

30 double under

Painot:

Yleinen ja masters 35: 52,5/35

Masters 40: 45/30

Masters 50: 40/25

3. osion tiebreak on täyden kierroksen väliaika.

**Karsinta-aika:**

Karsinta-aika on 27.6 kello 12:00 – 9.7 kello 24:00

Ohjeena on laittaa kello pyörimään ylöspäin jolloin tiebreak ajat ilmoitetaan kokonaisaikana alkaen 00:00.

**Liikestandardit:**

**1 osio:**

**Sisäsoutu**

Sisäsoutu tulee suorittaa concept2 sisäsoutulaitteella, muut laitteet tulee osoittaa olevan vertailukelpoisia tämän laitteen kanssa.

Urheilija saa asettaa haluamansa vastuksen soutulaitteeseen. Soutulaitteeseen tulee ohjelmoida annettu matka, jolloin tulokseksi saadaan tarkka väliaika. Tiebreak tulee ilmoittaa soutulaitteen ilmoittamana aikana annetulle matkalle.

Kellon käynnistyessä urheilija saa istua laitteessa, mutta urheilija ei saa pitää kapulasta valmiiksi kiinni.

Kun soutu on kokonaisuudessaan valmis saa urheilija poistua laitteesta.

**C2B leuanveto**

Liikkeen alkuasennossa urheilija roikkuu tangossa olkanivel ja kyynärnivel täysin ojennettuna. Liikkeen yläasennossa urheilijan rintakehä osuu tankoon. Rintakehäksi lasketaan rintalastan ja solisluiden välinen alue.

**Leuaveto (masters sarjat)**

Liikkeen alkuasennossa urheilija roikkuu tangossa olkanivel ja kyynärnivel täysin ojennettuna. Yläasennossa leuan kärki käy tangon yläpinnan tason yläpuolella.

Tuloksena on C2B tai leuanvetojen määrä. Tiebreak on soudun väliaika.

2. osio alkaa välittömästi 1. osion jälkeen.

**2. osio:**

**Ground to squat to overhead anyhow**

Toistossa tanko lähtee maasta. Urheilijan tulee nostaa tanko ensin kyykkyy, jonka jälkeen pään päälle. On sallittua vetää tanko raakana rinnalle ja istua kyykkyy tai ottaa tanko rinnalle suoraan kyykkyy. Tangon voi myös tempaista kyykkyy ja nousta ylös.

Kyykyssä tulee näkyä lonkka polven alapuolella.

Ylöstyönössä kaikki tekniikat ovat sallittuja: press, push press, push jerk ja split jerk. Tangon saa nostaa myös thrusterina, suoraan kyykystä ylös. Yläasennossa urheilija seisoo lonkka, polvi, olkapää ja kyynärpää täysin suorana ja tanko on hallinnassa pään päällä.

Urheilijan tulee vaihtaa painot itse. Jokaisessa toistossa tangossa on oltava lukot.

Viimeisellä kuormalla suoritetaan mahdollisimman monta toistoa ajan sallimissa rajoissa. Tulos on yhteistoistomäärä 7 minuutin aikana. Tiebreak on edellisen valmiin kierroksen (10/8/6/4) väliaika.

2. osion jälkeen on 3 minuutin lepo, jonka aikana urheilija vaihtaa itse painot 3. osioon.

### **3. osio:**

#### **Raaka tempaus**

Urheilijan tulee nostaa tanko maasta pään päälle yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä. Sallittuja tekniikoita on muscle snatch, power snatch, squat snatch ja split snatch. Toisto on hylätty mikäli tanko osuu urheilijaa hartioihin tai päähän. Press out on sallittu mutta jos lukituksen jälkeen kyynärpää koukistuu uudestaan on toisto hylätty. Polvi ei saa osua maahan. Tempaus riipusta ei ole sallittu.

#### **Bar over burpee**

Urheilija aloittaa seisomalla tangon vieressä. Liike alkaa käyttämällä rintakehä maassa, jonka jälkeen urheilija nousee ylös ja hyppää tangon yli. Rintakehäksi lasketaan rintalastan ala-osan sekä solisluiden välinen alue. Ponnistuksen sekä laskeutumisen tulee olla tasajalkaa. Tangon yli saa hypätä miten päin haluaa. Tangon päässä on standardikokoiset levyt. Tangon yläpinnan tulee olla vähintään 23cm korkeudella.

#### **Tuplanarhyppy**

Narun tulee pyörähtää jalkojen ali kaksi kertaa yhden hypyn aikana.

Tasapisteissä urheilijoiden keskinäiset lajivoitot ratkaisevat paremmuuden. Mikäli kaksi urheilijaa ovat tasoissa yhdessä lajissa, ja tasapisteissä kokonaistilanteessa, ratkaisee paras sijoitus urheilijoiden kesken.

Tiebreak kolmanteen osioon on edellisen täyden kierroksen väliaika.

Onnea karsintaan! Nähdään kimpisessä!

