



KARJALAN KOVIN

KARSINTAOHJE skaalattuun sarjaan

Karsinta-aika: 9.6.2017 kello 12:00 - 18.6.2017 kello 23:59

Yleiset ohjeet:

Karsinta tulee suorittaa virallisella CrossFit salilla. Karsintaa ei tarvitse videoida mutta karsintaa suoritettaessa tulee olla tuomari joka on perehtynyt standardeihin ja varmistaa, että liikkeet suoritetaan annetuilla ohjeilla.

Karsinnassa kiellettyjä välineitä ovat otetta avustavat remmit ja muut välineet kuten koukut. Nostovyö, kämmensuojat (lämsät), hanskat ja polvituet ovat sallittuja.

Karsinnan väliaikoja varten asettakaa kello pyörimään yhtäjaksoisesti ylöspäin. Lajin kaikki osiot tulee suorittaa annetusti yhtäjaksoisesti ja tulokset tulevat yhden kokonaisen suorituksen perusteella.

Tuloksen tulee olla syötettynä wodconnectiin ennen karsinnan päättymistä.

Karsinnan tulokortin löydät kotisivuilta www.karjalankovin.fi

Skaalattu karsintalaji

A osio

00:00-08:00

8min amrap

20 kaloria soutua

10 rover over burpee

10 Kahvakuulatempausta 24/16

1min tauko

08:00-09:00

B osio

09:00-15:00

6min amrap

5 thruster

45/52,5/60/65/70

30/35/40/42,5/45

3min tauko

15:00-18:00

C osio

18:00-28:00

10min amrap

10 rinnalleveto 60/40

20 leuanveto

30 wall ball

40 naruhyppy

Standardit:

A osio:

A osiossa tiebreak väliaikana toimii edellisen valmiin kierroksen väliaika kahvakuulatempauksen jälkeen.

Soutu

Urheilija istuu laitteessa kellon käynnistyessä. Soutulaitteen kapulan tulee olla laitteen pidikkeessä ja siitä saa ottaa kiinni vasta kellon käynnistyessä. Ennen uuden kierroksen alkua soutulaite tulee nollata, tähän saa käyttää apuna toista henkilöä. Urheilija saa valita vastuksen vapaasti. Soutulaitteesta saa nousta vasta kun laitteessa lukee 20 kaloria.

Rover over burpee

Burpeessa urheilija asettuu rintakehä maahan kylki laitteeseen päin, nousee ylös ja hyppää laitteen yli. Laitteen yli voi hypätä mistä kohtaa vain, kunhan hypyn aikana mikään urheilijan osa ei käy laitteen peräpäähän tai etupään ulkopuolella.

Rintakehän on osuttava maahan solisluiden alapuolelta ja miekkalisäkkeen yläpuolella. Toisin sanoen rintalastan on osuttava maahan.

Hypyn on lähdettävä sekä laskeuduttava tasajalkaa. Eriaikainen ponnistus tai laskeutuminen on uusittava. Hylätyn hypyn vuoksi ei tarvitse uusia koko burpeeta vaan pelkän hypyn on voi uusia.

Kahvakuulatempaus

Kahvakuulatempauksessa kuula on alkuasennossa maassa. Kuula nostetaan tämän jälkeen pään päälle suoralle kädelle. Ala-asennosta kuulan saa nostaa riippuun ja tehdä heilautuksen josta tempaistaan kuula ylös. Vedossa kuulan ohitettua lantio on sen mentävä suoralle kädelle yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä. Kuulan työntäminen ylös käännön jälkeen on kielletty ja nosto on uusittava.

Yläasennossa kuula on suoralla kädellä polven, lonkan ja olkapään ollessa suoraksi ojennettuna. Käden on oltava suorassa linjassa alavartaloon nähden. Jalkojen tulee olla vierekkäin.

Kättä tulee vaihtaa jokaiseen nostoon. Jos nosto epäonnistuu yhdellä kädellä on se uusittava ennen kuin toisella kädellä voi tehdä toistoa.

B osio

6min amrap

5 thruster

Miehet: 45/52,5/60/65/70

Naiset: 30/35/40/42,5/45

Urheilija suorittaa 6 minuutin aikana mahdollisimman monta thrusteria. Thrustereiden kuorma nousee viiden toiston välein viiden portaan verran, ja viidennellä portaalla suoritetaan mahdollisimman monta toistoa. Jokaisesta valmiista portaasta otetaan tiebreak aika.

Urheilijan ei tarvitse suorittaa thrustereita katkeamattomina vitosina, vaan jokainen thruster lasketaan omana toistonaan. Sarjan ensimmäiseen toistoon tanko lähtee maasta ja tankoa ei saa siirtää telineeseen vaan tanko tulee asettaa maahan sarjan katketessa.

Urheilija saa käyttää useampaa kuin yhtä tankoa. Avustajien käyttö tangon ja painojen vaihdossa on sallittua.

Thruster

Thrusterissa urheilija käy ensin kyykyn ala-asennossa tangon levätessä rinnalla ja nousee sieltä yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä ylä-asentoon. Ala-asennossa reiden ja ylävartalon muodostaman kulman tulee käydä polven alapuolella. Yläasennossa urheilija kannattelee tankoa pään päällä polven, lonkan, olkapään ja kyynärpään ollessa suoraksi ojentuneena. Sivulta katsoen tanko on suorassa linjassa polven, lonkan ja olkapään kanssa.

Tangon lähtiessä maasta saa ensimmäisen toiston ottaa rinnallevedolla kyykkyyyn ja nousta sieltä suoraan yläasentoon, tai ottaa ensin tangon raakana rinnalle ja laskeutua sitten kyykkyyyn.

Mikäli urheilija pysähtyy matkalla ylös esimerkiksi kyykyn ylä-asentoon, tai joustaa polvista tai lantiosta tangon alle työnnön aikana on toisto hylätty.

C osio

10min amrap

10 rinnalleveto 60/40

20 leuanveto

30 wall ball

40 naruhyppy

C osiossa jokaisesta valmiista kierroksesta otetaan väliaika viimeisen naruhyppyn jälkeen.

Rinnalleveto

Rinnallevedossa toisto alkaa maasta. Urheilija nostaa tangon rinnalle yläasentoon. Kaikki rinnallevetotyylit ovat sallittuja.

Yläasennossa tanko lepää rinnalla kyynärpäiden ollessa tangon etupuolella. Polvi ja lonkka ovat suoraksi ojentuneena ja jalat ovat vierekkäin. Yläasento tulee näyttää hallittuna, pompautus vastaanotosta on kielletty.

Leuaveto

Liikkeen alkuasennossa urheilija roikkuu tangossa olkanivel ja kyynärnivel täysin ojennettuna. Yläasennossa leuan kärki käy tangon yläpinnan tason yläpuolella. Kaikki leuanvetotekniikat on sallittu (tiukka-, kippi- ja perhosleuka).

Wall ball

Wall ball heitossa urheilija käy ensin kyykyn ala-asennossa. Kyykyn ala-asennossa lonkan ja ylävartalon muodostaman kulman tulee käydä polven tason alapuolella. Urheilija nousee ylös kyykystä heittää pallon merkkiin. Merkin korkeuden tulee olla miehille 305cm (10 jalkaa) ja naisille 275cm (9 jalkaa). Pallon painon tulee olla miehille 20 paunaa ja naisille 14 paunaa.

Palloa maasta nostaessa tulee käydä ensin polvi ja lonkka suorana, jonka jälkeen saa istua kyykkyyyn pallon kanssa. Toistoa ei lasketa jos pallo on nostettu suoraan esimerkiksi kyykyn ala-asentoon. Oikeaoppinen medball clean on siis sallittu. Pallo tulee myös kuolettaa pudotuksen jälkeen ennen seuraavaa nostoa. Pallon nostaminen maasta suoraan pompusta on kielletty.

Naruhyppy

Naruhypyssä hyppynaru pyörähtää yhden kerran molempien jalkojen ali yhden hypyn aikana.