



KARJALAN KOVIN

Karsintalaji 3

20 minuutin amrap
20/16 kaloria soutua
16 käsipainotempausta
10 käsilläseisontapunnerrusta

Painot ja skaalaukset:

Yleinen sarja, masters 35+ ja 40+

22kg / 15kg

Masters 45+

22kg / 15kg

Masters 45+ naiset 8 käsilläseisontapunnerrusta

Masters 50+

15kg / 10kg

Käsilläseisontapunnerrus -> Punnerrus

Lajin aikana urheilija saa käyttää avustajaa soutulaitteen kalorien nollaamiseen. Jokainen kierros tulee aloittaa 0 kalorista. Ennen lajin alkua urheilijan tulee piirtää lattiaan alue käsilläseisontapunnerrusten suorittamista varten. Alueen koko on 84 senttimetriä leveä ja 60 senttimetriä syvä. Lajissa ei ole tiebreak tulosta.

Soutu

Urheilija aloittaa soutamaan kellon käynnistyttyä. Jalkalaudan remmien tulee olla jalkaterän yli ja remmi on kiristetty. Urheilija saa laskea kapulasta irti vasta kun laitteessa lukee annettu kalorimäärä. Soutulaitteena tulee käyttää Concept2 merkkistä laitetta.

Käsipainotempaus

Tempauksen ala-asennossa käsipainon molemmat päädyt koskevat maahan yhtäaikaaisesti. Käsipaino nostetaan yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä pään päälle. Yläasennossa polvi, lonkka, olkapää ja kyynärpää ovat täysin ojennettuja ja käsipaino on hallinnassa suorassa linjassa. Tempaukset tulee suorittaa vuorokäsin. Kättä saa vaihtaa painon ollessa lattiassa tai painon tullessa alaspäin.

Käsilläseisontapunnerrus

Käsilläseisontapunnerruksen aikana urheilijan kämmenen tulee pysyä annetun rajan sisäpuolella. Sormia saa olla rajan ulkopuolella. Urheilijan noustessa seinälle tulee urheilijan näyttää yläasento ennen kuin laskeutuu alas. Yläasennossa polvi, lonkka, olkapää ja kyynärpää ovat täysin ojennettuja ja kantapäät ovat yhdessä leväten seinää vasten.

Yläasennon näyttämisen jälkeen urheilija voi laskeutua alas. Ala-asennossa pää osuu lattiaan. Missään vaiheessa toistoa urheilijan käsi tai mikään muu ruumiinosa ei saa käydä annetun alueen ulkopuolella. Ylös saa tulla tiukkana tai kippaamalla.

Punnerrus (masters 50+)

Punnerruksen ala-asennossa urheilijan rintakehä koskettaa lattiaan ja kämmenet irroitetaan alustasta kokonaan. Tämän jälkeen urheilija nousee yläasentoon jossa kyynärpää on täysin ojennettu, polvi ja lonkka ovat täysin suorana. Yläasennossa urheilijan olkapää, polvi, lonkka ja nilkka on suorassa linjassa.

The logo consists of the word "FAST" in a large, bold, italicized sans-serif font, slanted upwards to the right. A small "TM" trademark symbol is positioned to the right of the word.