



# KARJALAN KOVIN

## Karsintalaji 4

3 kierrosta aikaa vastaan  
15 boksihyppyä 60/50cm  
12 etukyykkyä  
9 raakaa rinnallevetoa riipusta

Aikaraja: 10 minuuttia

Painot:

Yleinen ja masters 35  
60kg / 45kg

Masters 40 ja 45  
50kg / 35kg

Masters 50  
45kg / 30kg  
Boksille askellus sallittu

Tiebreak tuloksena käytetään edellistä valmista kierrosta nopeamman ajan saaden etu. Suorittamatta jääneet toistot lisätään aikarajaan ja tulos ilmoitetaan kokonaisaikana. Esimerkki: Urheilijalta jää 45 toistoa tekemättä, tulos on 10:45.

### Boksihyppy

Urheilija ponnistaa maasta ja laskeutuu boksille tasajalkaa. Yläasennossa lonkka ja polvi ovat täysin ojennettuina ja urheilija seisoo baksin päällä. Ojennus on näytettävä seisten, ei hypäten alas. Alas askellus on sallittu. Ylöspäin askeltamista ei sallita.

Masters 50+ sarjan urheilijat saavat askeltaa boksille myös ylöspäin.

## Etukyykky

Etukyykkyä varten tanko lähtee maasta. Urheilija nostaa tangon rinnalle ja suorittaa etukyykyt. Tangon voi nostaa rinnalle raakana tai suoraan kyykkyyyn, jolloin ensimmäinen ylösnousu lasketaan toistoksi. Etukyykyyn ala-asennossa urheilijan lonkan kulma käy polven tason alapuolella. Yläasennossa urheilija seisoo jalat vierekkäin, lonkka ja polvi täysin ojennettuina tangon levätessä rinnalla kyynärpäät tangon etupuolella.

## Raaka rinnalleveto riipusta

Rinnallevetoja varten urheilijan on jokainen maasta lähtevä toisto nostettava ensin maastavedon yläasentoon. Tämän jälkeen urheilija voi laskeutua tangolla alaspäin ja suorittaa rinnallevedon. Rinnallevedon ala-asennossa tanko on lantion alapuolella, mutta ei koske maahan. Rinnallevedon yläasennossa urheilija seisoo jalat vierekkäin polvi ja lonkka täysin ojennettuina ja tanko lepää rinnalla kyynärpäät tangon etupuolella. Urheilijan tulee näyttää hallinta ennen tangon pudottamista, eli vastaanotosta ponnistus ja pudotus yhtä aikaa on hylätty toisto.

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