



KARJALAN KOVIN

Karjalan kovin 2018 karsinta alkaa perjantaina 25.5 kello 12:00 ja loppuu 3.6 kello 23:59. Tulokset tulee olla syötettyinä WodConnect palveluun ennen karsinta-ajan päättymistä. Urheilijat jotka haluavat vaihtaa sarjaa ilmoittautumisen jälkeen tulee ilmoittaa muutos viimeistään 2.6 kello 23:59. Karsintalajit saa suorittaa niin monta kertaa kuin haluaa.

Lajit tulee suorittaa virallisella CrossFit salilla. Suomen saleilla tehtyjä suorituksia ei tarvitse videoida. Jokaista lajia suorittaessa urheilijalla tulee olla tuomari joka on perehtynyt lajin sääntöihin ja standardeihin. Tuloksen vahvistava salin valtuutettu vahvistaa samalla tuomaroinnin ja suoritusten olleen standardien mukaiset.

Välineet

Karsinnassa sallittuja välineitä ovat magnesium, voimistelulämsät, hanskat, polvituet, rannetuet ja nostovyöt. Otetta avustavia välineitä kuten remmejä tai voimistelulämsiä joissa on kapula ei saa käyttää. Epätavallisten välineiden käyttö tulee varmistaa Karjalan Kovimman organisaation kautta.

Epätavalliset suoritustavat

Urheilijan tulee suorittaa annetut liikkeet haetulla tavalla. Epätavalliset suoritustavat toistoihin on kielletty. Tarkennuksia standardeihin tai välineiden kanssa menettelyyn voi kysyä kilpailuorganisaatiolta.

Pisteytys

Karsintalajeista saa pisteen sijoituksen perusteella. Ensimmäinen sija saa 1 pisteen, toinen 2 pistettä jne. Jokaisesta lajista tulee olla tulos karsinnan päätyttyä, poikkeuksena lajin 2 osa B.

FAST™