

## Karjalan Kovin 2019 Karsinta

Karsinta-aika: 10.6.2019 kello 12:00 - 17.6.2019 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. Muut poikkeukselliset välineet tulee varmistaa kisaorganisaatiolta.

Karsinnan väliaikoja varten asettakaa kello pyörimään yhtäjaksoisesti ylöspäin. Väliajat ilmoitetaan kokonaisajan väliaikoina Lajin kaikki osiot tulee suorittaa annetusti yhtäjaksoisesti ja tulokset tulevat jokaisen osasuorituksen perusteella..

Tuloksen tulee olla syötettynä wodconnectiin ennen karsinnan päättymistä.

Karsinnan tulokortin löydät kotisivuilta [www.karjalankovin.fi](http://www.karjalankovin.fi)

Karjalan Kovin 2019 karsintalaji on

A osio

8min amrap

Soutu 18/15 cal

T2B 20

Soutu 18/15 cal

C2B 15

Soutu 18/15 cal

Rengas MU 10/7

Masters +50 m/n

8min amrap

Soutu 18/15 cal

T2B 20

Soutu 18/15 cal

Leuka 15

Soutu 18/15 cal

C2B 10/7

## B osio

5min aikaa etsiä maksimi paino kompleksissa:

1 tempaus + 2 tempausta riipusta

2min tauko

## C osio

Aikaa vastaan, 10min aikaraja (time cap):

80 Tuplanaruhyppy (DU)

30 Maastaveto (DL) 70/50 kg

10 Käsilläseisonta punnerrus (HSPU)

80 DU

20 Etukyykky (FS) 70/50 kg

10 HSPU

80 DU

10 Squat clean thrusters 70/50 kg

10 HSPU

## STANDARDIT

### A osio (0:00 – 8:00)

A osio on 8min amrap eli 8 minuutin aikana urheilija pyrkii tekemään mahdollisimman paljon toistoja lajin osoittamassa järjestyksessä. Tiebrake aikana toimii viimeisimmän täyden T2B, C2B tai ring MU-sarjan valmistumisen aika.

### 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 18/15 kaloria. Urheilijan tulee käyttää Concept 2-soutulaitetta.

### Varpaat tankoon – T2B

Liike alkaa kun urheilija roikkuu tangossa täysin ojennettuna, ala-asennossa kantapäiden tulee käydä tankolinjan takapuolella ja lantion ojentua, yläasennossa kilpailijan molempien jalkojen tulee osua yhtä aikaa tankoon, jalkojen tulee osua tankoon käsien väliin

### Chest to bar leuanveto – C2B

Ala-asennossa urheilija roikkuu tangossa olkapää ja kyynärpää täysin ojennettuina. Yläasennossa urheilijan rintalasta osuu tankoon. Rintalastaksi lasketaan miekkalisäkkeen yläpuolinen osa solisluuhun asti. Sallittuja tekniikoita ovat tiukka leuka, kippileuka ja perhosleuka.

### Rengas muscle up

Toisto alkaa roikkumalla renkaissa olkapää ja kyynärpää täysin ojennettuina. Urheilija nousee renkaiden päälle ja näyttää täyden ojennuksen kyynärpästä. Toisto tulee olla hallittu yläasennossa, urheilija ei saa heittää itseään alas ennen kuin on pysähtynyt ja näyttänyt lukituksen. Kippaaminen on sallittu mutta kipin aikana ylöspäin edettäessä urheilijan jalat eivät saa käydä renkaiden alapinnan tason yläpuolella. Sääntö koskee kaikkia jalan osia.

### Masters +50v

#### Leuanveto

Ala-asennossa urheilija roikkuu tangossa olkapää ja kyynärpää täysin ojennettuina. Yläasennossa urheilijan leuan on käytävä tankolinjan yläpuolella. Sallittuja tekniikoita ovat tiukka leuka, kippileuka ja perhosleuka. A osion tulos on toistomäärä ajassa 8:00.

### B osio (8:00 – 13:00)

B osio alkaa välittömästi edellisen osion perään.

Urheilijalla on 5 minuuttia aikaa etsiä maksimi paino tempaus kompleksiin. Kun tanko irtoaa maasta ei se hyväksytyssä kolmen noston kompleksissa saa enää osua uudelleen maahan. Urheilija saa käyttää apuja painojen vaihdossa.

#### 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. Yläasennossa jalkojen tulee olla samassa linjassa vierekkäin koko jalkapohja maassa, lantion tulee olla ojennettu ja kyynärpäät ojennettuina. Toiston aikana polvi tai muu ruumiinosa ei saa käydä maassa.

#### Tempaus riipusta

Urheilijan tulee nostaa tanko polven yläpuolelta pään päälle yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä. Sallittuja tekniikoita on hang muscle snatch, hang power snatch, hang 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. Yläasennossa jalkojen tulee olla samassa linjassa vierekkäin koko jalkapohja maassa, lantion ja kyynärpäiden tulee olla ojennettuina. Toiston aikana polvi tai muu ruumiinosa ei saa käydä maassa.

B osion tulos on suurin rauta, jolla kompleksi on hyväksytysti suoritettu.

Tulos merkataan kilogrammoina 0,5 kg:n tarkkuudella. Tie break on hyväksytyin kompleksin aika. Tie break aika merkataan kokonaisaikaa käyttäen (kellossa oleva aika).

### 2 minuutin huili (13:00 – 15:00)

### C osio (15:00 – 25:00)

C osiossa urheilijalla on 10 minuuttia aikaa suorittaa annetut liikkeet ja toistot kirjoitetussa järjestyksessä. Jos urheilija saa kaikki toistot suoritettua ennen aikarajaa, hänen tuloksekseen merkitään lajin kokonaisaika aiemmat osiot mukaan lukien. Jos urheilija ei saa kaikkia toistoja suoritettua merkitään hänelle jokaisesta tekemättömästä toistosta +1 sekunti loppu-aikaan (esimerkiksi jos urheilijalta jää yksi toisto tekemättä merkitään se muodossa 25:01)

#### Tuplanaruhyppy - DU

Toistossa naru pyörähtää jalkojen ali kaksi kertaa yhden hypyn aikana.

#### Maastaveto - DL

Maastavedossa tanko lähtee maasta. Urheilija nostaa tangon yläasentoon. Yläasennossa polvi ja lonkka ovat täysin ojennettuina ja hartia tangon takapuolella. Alas laskiessa urheilijan kyynärvarsi ei saa koukistua tangon osuessa maahan. Painot ovat miehet 70 kg ja naiset 50 kg, paitsi +50 sarjassa, jossa painot miehet 60 kg ja naiset 40 kg.

#### Käsilläseisontapunnerrus - HSPU

Maahan piirretään laatikko joka on 91 cm leveä ja 60 cm syvä. Sormi saa olla alueen ulkopuolella, mutta kämmenen tulee olla laatikon sisäpuolella. Toisto alkaa nousemalla yläasentoon, jolloin lantio, polvet, olkapää ja kyynärpää ovat täysin ojentuneena ja suorassa linjassa. Ensimmäistä toistoa ei lasketa jos urheilija ei näytä ensin yläasentoa. Yläasennossa molemmat kantapäät koskettavat seinää laatikon rajojen sisäpuolella ja asento pystytään pitämään hallittuna. Lantion tulee olla täysin ojennettu, eikä se saa koskea seinään. Ala-asennossa pää koskettaa maahan. Toisto on valmis kun urheilija palaa alhaalta yläasentoon. Ylös saa tulla tiukkana tai kippaamalla. Mikäli toiston aikana urheilijan jalka tai muu ruumiinosa kuin kädet tai pää osuu maahan, on toisto hylätty.

50+ ikäsarjassa HSPU:ssa pään alla saa olla 6cm korkuinen koroke. Korokkeen saa rakentaa mistä vain materiaalista haluaa, mutta korkeus saa olla korkeintaan 6cm lattialla olleessaan ilman kuormaa. Esimerkiksi urheilija voi käyttää abmattia pään alla, mutta sen alla ei saa olla mitään lisäkoroketta vaikka se puristuukin kokoon.

#### Etukyykky - FS

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. Etukyykyn 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. Painot ovat miehet 70 kg ja naiset 50 kg, paitsi +50 sarjassa, jossa painot miehet 60 kg ja naiset 40 kg.

#### Squat clean thruster

Jokainen toisto lähtee tanko maassa. Liike kulkee kyykyn kautta thrusterin yläasentoon.

Tangon saa nostaa maasta rinnallevedolla raakana tai suoraan kyykyn ala-asentoon.

Ala-asennossa urheilijan reiden ja ylävartalon muodostama lonkan kulma käy polven alapuolella. Tanko lepää rinnalla kyynärpäät tangon etupuolella. Yläasennossa urheilijan polvi, lonkka, olkapää ja kyynärpää ovat täysin ojennettuna ja tanko on hallittuna pään päällä. Yläasennossa jalat ovat vierekkäin.

Tankoa tuotaessa ylöspäin tanko ei saa pysähtyä, vaan liikkeen on oltava yhtäjaksoinen. Kyykyn jälkeen ei siis voi pysähtyä rinnalla ja tehdä sen jälkeen erillistä työntöä. Työnnössä ei saa ilmetä allemenoa eli jaloilla tai vartalolla ei saa mennä tangon alle.

Painot ovat miehet 70 kg ja naiset 50 kg, paitsi +50 sarjassa, jossa painot miehet 60 kg ja naiset 40 kg.

C osiossa tie break on kokonaisaika viimeisen valmiin HSPU- sarjan jälkeen.