



KARJALAN KOVIN

2023

JOUKKUEKARSINTA

KARSINTALAJIN SUORITUSOHJEET

Tämä karsintalaji suoritetaan yhtenä kokonaisuutena, joka sisältää kolme osaa. Jokainen osa pisteytetään erikseen. Lajin kokonaiskesto on maksimissaan 32min, mutta riippuu siitä, miten joukkue suoriutuu enimmäisestä osasta.

Neljän hengen joukkueessa tulee olla kaksi naista ja kaksi miestä.

Lue huolella annetut ohjeet ennen suorituksen aloittamista.

Joukkue tarvitsee kaksi tuomaria, koska osia 2 ja 3 suoritetaan samanaikaisesti.

Ennen suorituksen aloittamista:

- varaa kaikki tarvittavat välineet valmiiksi
- merkitse lattiaan käsilläkävelyä varten 5m matka, joka on selkeästi jaettu viivoin 1m sektoreihin

Kello asetetaan kulkemaan ylöspäin 32 minuuttiin. Kaikki merkittävät ajat ovat kuluva-aikaa.

1 "Kiirettä pitelee"

Joukkue jakautuu kahdeksi mies+nainen pariiksi. Pari säilyy samana koko ensimmäisen osan ajan. Yksi pari kerrallaan suorittaa toistoja synkronoidusti. Toinen pari odottaa vuoroaan vapaasti. Kun ensimmäinen pari saa koko kierroksen tehtyä, siirtyy vuoro seuraavalle parille läppäämällä. Kierroksia tehdään annetussa aikaikkunassa yhteensä neljä. Jos kierrokset saadaan valmiiksi ennen aikaikkunan päättymistä, loppuaika huilataan. Seuraavien neljän kierroksen suorittaminen alkaa siis vasta sitten, kun sille osoitettu aika on kellossa.

HUOM! Mikäli joukkue ei saa kierroksia valmiiksi annetussa aikaikkunassa osan 1 tekeminen päättyy tähän ja joukkue siirtyy suoraan osiin 2 ja 3, riippumatta siitä missä aikaikkunassa oli menossa. Tällöinkin joukkueella on yhteensä 6min aikaa suorittaa osat 2 ja 3.

00:00-08:00 (8min aikaa suorittaa)

4x
12 Wb syncro (Naiset 6kg pallo, Miehet 9kg pallo, molemmilla 3m target)
12 T2B syncro
8 Snatch syncro (miehet 45kg / naiset 30kg)

08:00-15:00 (7min aikaa suorittaa)

4x
10 Wb syncro
10 T2B syncro
7 Snatch syncro (miehet 50kg / naiset 35kg)

15:00-21:00 (6min aikaa suorittaa)

4x
8 Wb syncro
8 T2B syncro
6 Snatch syncro (miehet 60kg / naiset 45kg)

21:00-26:00 (5 min amrap)

6 Wb syncro
6 T2B syncro
5 Snatch syncro (miehet 65kg / naiset 50kg)

Tulos = toistot

Esim: Joukkue on suorittamassa kolmatta aikaikkunaa (15:00-21:00). Tämän kuuden minuutin aikana he ehtivät tehdä 2 tempausta viimeiseltä kierrokselta. Osan 1 suorittaminen loppuu siis ajassa 21:00, koska määrättyjä kierroksia ei ehditty saada valmiiksi. Osan 1 tulos on 322. Tästä eteenpäin joukkueella on 6 min aikaa (27:00 asti) aikaa suorittaa osat 2 ja 3 annetun ohjeen mukaan. Huom. viimeinen aikaikkuna (21:00-26:00) on amrap.



KARJALAN KOVIN

2023

JOUKKUEKARSINTA

KARSINTALAJIN SUORITUSOHJEET JATKUU

Osat 2 ja 3 suoritetaan yhtäaikaisesti 6min aikana . Suoritus aika alkaa välittömästi osan 1 päätyttyä.

2 "Metrejä yhteiseen mittariin"

Jokaisella joukkueen jäsenellä on 1,5min aikaa suorittaa mahdollisimman monta metriä käsilläkävelyä. 1m = 1 toisto.

Lue tarkasti käsilläkävelyn liikestandardit.

Aikaa ei voi "siirtää toiselle", vaan se on kokonaisuudessaan henkilökohtainen.

Huom! Oman käsilläkävelyajan puitteissa ei saa suorittaa osan 3 nostoja!

Joukkue saa päättää suoritusjärjestyksen haluamallaan tavalla.

Tulos = joukkueen toistot yhteensä

3 "Kiloja taskuun"

Jokainen joukkueen jäsen suorittaa yhden toiston maksimin rinnallevetona kyykkyyyn (1rm Squat Clean).

Käytössä on yksi naisten tanko ja yksi miesten tanko, mutta ainoastaan YHTÄ tankoa nostetaan kerrallaan. Viimeinenkin nosto tulee olla hyväksyttynä ennen ajan päättymistä.

Jokaisella on niin monta yritystä kuin haluaa/ehdii/on järkevää ottaa :)

Huom! Käsilläkävelyvuorossa oleva ei saa suorittaa nostoja. Nostopaikalla siis vain 3 joukkueen jäsentä kerrallaan.

Joukkueen jäsenet saavat auttaa tankojen lastaamisessa.

Tulos= joukkueen jäsenten nostetut 1rm kilot yhteensä 0,5kg tarkkuudella.



KARJALAN KOVIN

2023

JOUKKUEKARSINTA

LIIKESTANDARDIT

Wb- seinäpallo

Pallo lähtee maasta. Pallon voi ottaa suoran kyykyn ala-asentoon. Ala-asennossa lonkkalinja käy polvilinjan alapuolella yhtä aikaa molemmilla henkilöillä. Yläasennossa pallo osuu seinään selvästi merkkiviivan yläpuolella. Jos pallo tippuu maahan kesken sarjan, se pitää "kuolettaa" (eli ei voi ottaa pompusta kiinni) ennen uuden toiston aloittamista.

Liikkeen syncrovaatimus = ala-asennossa yhtä aikaa

T2B - Varpaat tankoon

Liike alkaa roikunnasta, käsiliinja täysin ojennettuna. Ala-asennossa kantapäiden tulee käydä tankolinjan takapuolella ja lantion ojentua. Yläasennossa parin molempien henkilöiden molempien jalkojen tulee osua yhtä aikaa tankoon käsien välissä.

Liikkeen syncrovaatimus= jalat tangossa yhtä aikaa

Snatch - Tempaus

Tanko lähtee maasta. Tanko nostetaan maasta pään päälle yhdellä yhtäjaksoisella liikkeellä. Yläasennossa jalat ovat samassa linjassa, molemmat jalkapohjat maassa, lantio, polvet ja kädet ovat täysin ojennettuna, tanko vartalon keskilinjassa tai hieman sen takana. Yläasennossa parin molempien henkilöiden tulee näyttää yhtäaikainen hallinta ennen tangon laskemista.

Sallittuja tekniikoita ovat: muscle snatch, power snatch, squat snatch ja split snatch. Toisto on hylätty mikäli tanko osuu hartioihin tai päähän. Press out on sallittu, mutta jos lukituksen jälkeen kyynärpää koukistuu uudestaan, on toisto hylätty. Toiston aikana polvi tai muu ruumiinosa ei saa käydä maassa.

Liikkeen syncrovaatimus = hallinta yläasennossa yhtä aikaa

HSW- Käsilläkävely

Käsilläkävelyä varten maahan merkitään selvästi 5m matka, joka jaetaan 1m sektoreihin. Pisin mahdollinen yhdenjaksoinen matka käsilläkävelyä on siis 5m. Kädet lähtevät merkkiviivan takaa. Toisto on hyväksytty kun kädet ylittävät kokonaan merkkiviivan. Mikäli joku muu kehon osa kuin käsi osuu maahan ennen seuraavaa viivaa, on toisto hylätty. Uusi toisto aloitetaan kädet edellisen merkkiviivan takaa. Käsilläkävely suoritetaan normaaliin tapaan selkä menosuuntaan päin.

Kullakin joukkueen jäsenellä on 1,5min aikaa suorittaa oma osuutensa. Ajan päätyttyä toistoja ei enää lasketa. Uusi suorittaja voi lähteä aloitusviivan takaa heti kun oma vuoro alkaa. Joukkue saa itse päättää suoritusjärjestyksen.

Squat Clean - Rinnalleveto kyykkyyyn

Tanko lähtee maasta. Tanko vedetään rinnalle kyykkyyyn, eli lonkkalinjan tulee käydä polvilinjan alapuolella ala-asennossa.

HUOM! Jos rinnalleveto otetaan "raakana", tulee sen perään suorittaa etukyykky siten, että polvilinja käy lonkkalinjan alapuolella.

Rinnallevedon yläasennossa polvet ja lantio ojentuu, tanko lepää rinnalla, kyynärpäät tangon etupuolella. Yläasennossa näytetään tangon hallinta ennen tangon laskemista. Toiston aikana polvi tai muu ruumiinosa ei saa käydä maassa.

Yleisesti:

Kaikki mikä ei ole erikseen sallittua on kiellettyä.



KARJALAN
KOVIN

KARJALAN KOVIN

2023

JOUKKUEKARSINTA

1 "KIIRETTÄ PITELEE"

00:00-08:00	12 Wb	12 T2B	8 Snatch 45/30kg
Kierros 1			32
Kierros 2			64
Kierros 3			96
Kierros 4			128
08:00-15:00	10 wb	10 T2B	7 Snatch 50/35kg
Kierros 1			155
Kierros 2			182
Kierros 3			209
Kierros 4			236
15:00-21:00	8 Wb	8 T2B	6 Snatch 60/45kg
Kierros 1			258
Kierros 2			280
Kierros 3			302
Kierros 4			324
21:00-26:00	6 wb	6 T2B	5 Snatch 65/50kg
Kierros 1			341
Kierros 2			358
Kierros 3			375
Kierros 4			392
Kierros 5			409
Kierros 6			426

TULOS: _____

2 "METREJÄ YHTEISEN MITTARIIN & 3 "KILOJA TASKUUN"

	2 "Metrejä mittariin" HSW	3 "Kiloja taskuun" 1 RM Squat Clean
Jäsen 1:		kg
Jäsen 2:		kg
Jäsen 3:		kg
Jäsen 4:		kg
TULOS YHTEENSÄ:		kg