



# KARJALAN KOVIN

## 2023

### YKSILÖKARSINTA

#### **KARSINTALAJIN SUORITUSOHJEET**

Tämä karsintalaji suoritetaan 27 minuuttia kestäväenä kokonaisuutena, joka sisältää kolme erillistä osaa, sekä pakollisen 2 minuutin tauon ensimmäisen osan jälkeen.

Jokainen osa pisteytetään erikseen.

Huom! Karsintalaji on täysin sama kaikissa ikäsarjoissa.

Lue huolella annetut ohjeet ennen suorituksen aloittamista.

Ennen lajin aloittamista:

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

Kello asetetaan kulkemaan ylöspäin 27 minuuttiin. Kaikki merkittävät ajat ovat kuluva-aikaa.

#### **1 "Ansaitut raudat"**

Kilpailija suorittaa 18 minuutin aikana mahdollisimman monta kierrosta :

32 Du

16 Cal Row

12 T2B

4 Snatch

Tempauksen painot:

Naiset: 40-45-50-55-57,5-60-62,5-65-67,5-70kg

Miehet: 60-70-80-85-90-95-100-105-110-115kg

Kaikki toistot tulee olla suoritettuna annetussa järjestyksessä ennen kuin kilpailija voi siirtyä seuraavalle kierrokselle.

Tulos= suoritettut toistot

Tiebreak = aika jolloin viimeisin kokonainen kierros valmistui

Tempauksen paino kasvaa annetun ohjeen mukaisesti joka kierroksella. Kilpailija voi käyttää avustajaa tangon lastaamisessa ja soutulaitteen nollaamisessa.

Ajassa 18:00-20:00 kilpailijalla on pakollinen lepo.

Ajassa 20:00-27:00 kilpailija suorittaa ensin osan 2, jonka jälkeen siirtyy välittömästi osaan 3, jota suorittaa lopun käytettävissä olevan ajan.

#### **2 "Löysät pois"**

Kilpailija suorittaa mahdollisimman nopeasti:

3 kierrosta

15 Wb

5 Devil Press

Wb: Naiset: 6kg pallo, 2,7m target, Miehet: 9kg pallo, 3m target

Devil Press: naiset 2x 15kg dumbbell, miehet 2x 22,5kg dumbbell

Tulos = Aika (Jos osaa ei saada valmiiksi 7 minuutin aikana, tulos on 7min + 1s/suorittamatta jäänyt toisto)

#### **3 "Metrejä mittariin"**

Kilpailija suorittaa jäljellä olevan ajan mahdollisimman monta metriä käsilläkävelyä.

1m = 1 toisto

Huom! Lue tarkasti käsilläkävelyn liikestandardit.

Tulos = suoritettut toistot

Tiebreak = osan 1 tulos. (Kahden tai useamman kilpailijan kävellessä saman metrimäärän ratkaistaan paremmuusjärjestys osan 1 tuloksen perusteella. Kilpailun järjestäjä suorittaa tämän manuaalisesti.)



# KARJALAN KOVIN

## 2023

### YKSILÖKARSINTA

## LIKESTANDARDIT

### *Du- Tuplanaruhypy*

Toisto lasketaan kun naru pyörähtää yhden hypyn aikana kaksi kertaa jalkojen alta.

### *Row - Soutu*

Laite nollataan aina ennen soudun aloittamista (avustaja voi tehdä tämän). Soudetaan annettu kalorimäärä. Kapulasta voi laskea irti vasta, kun annettu kalorimäärä näkyy laitteen näytöllä.

### *T2B - Varpaat tankoon*

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

### *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 keskiliinjassa tai hieman sen takana. Yläasennossa näytetään 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.

### *Wb- seinäpallo*

Pallo lähtee maasta. Pallon voi ottaa suoran kyykyn ala-asentoon. Ala-asennossa lonkkalinja käy polvilinjan alapuolella. Yläasennossa pallo osuu seinään selvästi merkkiviivan yläpuolella. Jos pallo tippuu maahan kesken sarjan, se pitää "kuolettaa" ennen uuden toiston aloittamista.

### *Devil Press -*



Ensimmäinen toisto alkaa seisoma-asennosta. Ala-asennossa kädet ovat kiinni käsipainojen kahvoissa ja rinta ja reidet koskettavat lattiaa. Käsipainot nostetaan pään päälle (tempaus/rinnalleveto+työntö). Yläasennossa jalat ovat samassa linjassa, molemmat jalkapohjat maassa, lantio, polvet ja kädet ovat täysin ojennettuna, käsipainot vartalon keskiliinjassa tai hieman sen takana.

### *HSW- Käsilläkävely*

Käsilläkävelyä varten maahan merkitään selvästi 5m matka, joka jaetaan 1m sektoreihin. Pisin mahdollinen yhdenjaksoinen matka 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.

### *Yleistä:*

Kaikki mikä ei ole erikseen sallittua on kiellettyä.



KARJALAN  
KOVIN

# KARJALAN KOVIN

2023

## YKSILÖKARSINTA

KILPAILIJA: \_\_\_\_\_

### 1. "ANSAITUT RAUDAT" AMRAP 18MIN: 00:00 - 18:00

	32 Du	16 cal Row	12 T2b	4 Snatch	Tiebreak
Kierros 1	32	48	60	64	
Kierros 2	96	112	124	128	
Kierros 3	160	176	188	192	
Kierros 4	224	240	252	256	
Kierros 5	288	304	316	320	
Kierros 6	352	368	380	384	
Kierros 7	416	432	444	448	
Kierros 8	480	496	508	512	
<b>TULOS:</b>			<b>Tiebreak:</b>		

### LEPO 18:00 - 20:00

### 2. "LÖYSÄT POIS" FOR TIME: 20:00-

	15 Wb	5 Devil Press
Kierros 1		
Kierros 2		
Kierros 3		
	<b>AIKA:</b>	

### 3. "METREJÄ MITTARIIN" REST OF TIME ME HSW UNTIL 27:00

<b>TULOS:</b>	5/10/15/20/25/30/35/40/45/5/55/60/65/70/75/80/85/90/95
---------------	--