

# Laji 1 Matkahan lähties pahin on

20/30cal +20/30cal Soutu

40 + 40 T2R

30/40cal + 30/40cal

40 + 40 Box-over-jump

40/50cal + 40/50cal Soutu

30 RingMU split anyhow

TL 20 min

## Lajin kulku

Pari A aloittaa soutamaan 20/30 cal, pari B lepää. Kun pari A on valmis, soutaa pari B 20/30 cal ja pari A lepää. Kun molemmat ovat soutaneet määrätyt kalorit, tekee pari samalla periaatteella 40+40 T2R. Kun T2R-toistot on saatu tehtyä, aloittaa ensimmäinen pareista soutamaan 30/40cal. Soutulaitteen kahvaan saa tarttua tuomarin antaessa luvan. Soutu tehdään samaan tapaan kuin ensimmäisellä kierroksella. Soudun jälkeen saa pari aloittaa boxin yli hyppyä tuomarin ilmoituksesta. Pari tekee 40+40 boxin yli hyppyä, minkä jälkeen toinen pareista aloittaa 40/50cal soudun. Soutu toteutetaan aiempien kierrosten tapaan. Kun molemmat parit ovat soutaneet 40/50 cal, aloitetaan RingMu:t. RingMu -toistot saa jakaa miten haluaa. Suoritus päättyy, kun pari on saanut yhteensä 30 RingMu:a tehtyä, tai kun aikaraja 20 min tulee täyteen.

Tuomari antaa aina luvan vaihtaa liikettä tai vuoroa.

## Suoritusstandardit

### Soutu:

Kahvaan tartutaan lajin alkaessa äänimerkistä, myöhemmissä souduissa tuomarin luvasta. Kahvasta saa päästää irti vaaditun kalorimäärän ollessa täynnä. Urheilijat nollaavat laitteen itse painamalla "menu" ja "vapaa soutu".

**T2R:** Renkasiin tartutaan tuomarin luvalla. Suorituksen ala-asennossa jalat ovat irti maasta, jalkaterien on käytävä renkaiden takapuolella ja vartalo sekä kädet ovat suorat. Suorituksen yläasennossa jalkojen on osuttava renkasiin yhtäaikaaisesti.

**Box-over-jump:** Suoritus aloitetaan tuomarin luvalla. Boxille hypätään tasajaloin. Molempien jalkojen on oltava yhtäaikaisesti boksien päällä. Vartaloa ei tarvitse ojentaa boksien päällä. Boxilta alas siirtymisessä tyyli on vapaa. Toisto on valmis, kun molemmat jalat ovat maassa boksien toisella puolella. Askeltaminen boksille ylös ei ole sallittua. Kädet eivät saa osua boksiin.

**RingMu:** Renkasiin saa tarttua tuomarin luvalla. Suorituksen ala-asennossa jalat ovat irti maasta ja kädet sekä vartalo suorana. Suorituksen yläasennossa kyynärpäät on ojentuneena, hartia renkaiden päällä tai etupuolella ja urheilija osoittaa liikkeen hallintaa oikonojassa.