

Laji 2 rupes rasat pärkyämähän

Isabel + Heavy Grace

Isabel = 30 tempausta tangolla 42,5/60 kg

Semi Heavy Grace = 30 rv + stoh tangolla 55/80 kg

Lajin kulku:

Pari suorittaa lajin yhteisellä tangolla. Tempaustangossa on valmiiksi lastattuna naisilla 42,5 kg ja miehillä 60 kg. Tankoon saa tarttua, kun kello lähtee käyntiin. Toistot saa jakaa parin kesken, miten haluaa. Kun tempaustoistot ovat täynnä, siirtyy pari rv + työntötangolle, johon on valmiiksi lastattu naisilla 55 kg ja miehillä 80 kg. Rinnalleveto työntö liikettä saa ruveta tekemään, kun kaikki tempaukset on tehty. Laji päättyy, kun viimeinen rv + työntö on tehty loppuun. Tiebreak aika otetaan viimeisen tempauksen jälkeen. Jos aikaraja täyttyy on tehtyjen toistojen määrä parin tulos.

TL 8min

Standardit:

Tempaus: Suorituksen ala-asennossa painojen molempien päiden on koskettava maata. Uuden toiston alkaessa painoja ei saa pompauttaa. Tanko nostetaan maasta yhtäjaksoisella liikkeellä suorille käsille. Tempauksen yläasennossa vartalo on suorana ja tanko on suorilla käsillä hallitusti pään päällä tai hieman takana eli kyynärnivel, ja lonkka- ja polvinivelet ovat yhtä aikaa ojentuneena.

Rv + Stoh: Suorituksen ala-asennossa painojen molempien päiden on koskettava maata. Uuden toiston alkaessa painoja ei saa pompauttaa. Tanko nostetaan maasta rinnalle, jonka jälkeen suoritetaan stoh. Stoh voi olla punnerrus, vauhtipunnerrus tai työntö. Stohin yläasennossa tanko on suorilla käsillä hallitusti pään päällä tai hieman takana. Kyynärnivel, lonkka- ja polvinivelet ovat yhtä aikaa ojentuneena. Rinnallevedon yläasennossa ei vaadita ojennusta.