

## Laji 4. Pois erestä, mahaa tuarahan!

20min AMRAP

90 jaardia yoken kanto 140/180kg

30 jaardia Käsilläkävely

90 jaardia OHS Askelkyykkävely 35/50 kg

30 Burpee-oikonoja / säkin kannattelu 40/60kg

### Lajin kulku:

Laji alkaa yoken kannolla. Yokea kannetaan yhteensä 90 jaardia. 45 jaardin kohdalla käännetään takaisin lähtöviivalle. Pari saa jakaa yoken kannon haluamallaan tavalla Yksi henkilö kantaa yokea kerrallaan. Kun yoken kanssa on palattu lähtöviivalle, suoritetaan käsilläkävely. Pari saa jakaa käsilläkävelyn miten haluaa, mutta se on suoritettava vähintään 5 jaardin yhtäjaksoissa pätkissä saman urheilijan toimesta. Kun käsilläkävely on suoritettu, siirtyy pari askelkyykkävelyyn. Askelkyykkävelyn matka on 90 jaardia, käänös suoritetaan 45 jaardin kohdalla. Askelkyykkävelyssä parit kuljettavat tankoa yhdessä. Askelkyykkävelyn jälkeen pari aloittaa burpee-oikonojat. Pari suorittaa yhteensä 30 toistoa siten, että toisella urheilijalla pitää olla säkki ilmassa suorituksen ajan. Pari suorittaa mahdollisimman monta kierrosta 20min aikana.

### Standardit:

#### Yoken kanto:

Suoritus alkaa ja loppuu kantajan jalkojen ollessa kokonaan vaadittujen viivojen yli. Urheilijat saavat vaihtaa kantajaa haluamassaan kohtaa ja niin usein, kuin haluavat. Urheilijat säätävät yoken haluamalleen korkeudelle vyötärölinjan yläpuolelle. Mikäli suoritus aika loppuu yoken kantaan, katsotaan tulos viiden jaardin tarkkuudella pyöristettynä alaspäin.

#### Käsilläkävely:

Suoritus alkaa käsien ollessa viivan takana. Suoritus loppuu, kun kädet ylittävät tavoitellun viivan. Käsilläkävely suoritetaan vähintään 5 jaardin pätkissä. Mikäli jalat osuvat maahan ennen kuin kädet ylittävät seuraavan viivan kokonaan, alkaa kyseinen 5 jaardin väli alusta.

#### Askelkyykkävely:

Askelkyykkävelyssä urheilijat kannattelevat samaa tankoa suorilla käsillä pänsä päällä. Suoritus lähtee jalkojen ollessa viivan takana. Suoritus loppuu molempien urheilijoiden ylittäessä viivan ja jalat ovat vierekkäin vartalo ojentuneena. Urheilijat etenevät askelkyykyillä kääntöpaikalle ja takaisin. Askelkyykyssä takajalan polven on osuttava maahan ala-asennossa. Yläasennossa lantio ojentuu suoraksi. Yläasennossa jalkaa ei tarvitse pysäyttää toisen jalan viereen, mikäli ojennus tapahtuu oikein. Mikäli suoritus aika loppuu askelkyykkävelyyn, katsotaan tulos viiden jaardin tarkkuudella pyöristettynä alaspäin. Tangon saa nostaa vapaalla tyylillä pään päälle ja se on tuotava hallitusti maahan.

**Burpee-oikonoja / säkin kannattelu:**

Toisen urheilijan on aina kannateltava säkkiä sylissään, kun toinen suorittaa burpeita. Burpeita saa aloittaa tekemään, kun säkin kannattelija seisoo suorana. Mikäli säkki ei ole ilmassa, ei burpeita hyväksytä. Säkkiä ei voi lepuuttaa reisien päällä. Urheilijat voivat vaihtaa rooleja haluamallaan tavalla. Burpeissa rinnan ja reisien on käytävä selvästi maassa asti. Burpeen voi askeltaa. Ylhäällä urheilija hyppää oikonojaan yoken aisalle. Oikonojan yläasennossa kyynärnivel on ojentuneena, lantio kiinni aisassa ja olkapää aisan etupuolella. Urheilija osoittaa hetkellisesti hallintaa aisan päällä.