

Laji 5

Sukkulajuoksu. Ei varistakaa eheri sanua ku linnuks.

Lajin kulku:

Pari A aloittaa juoksun. Juoksumatka on 100 jaardia. Juoksun aikana pari A kiertää kartion, jonka jälkeen jatkaa juoksua heinäpaalille. Paalin edessä pari A suorittaa burpeen ja burpeen jälkeen kiipeää paalin yli. Ylityksen jälkeen pari A jatkaa juoksua ja alittaa yoken. Yoken alituksen jälkeen pari A juoksee maaliviivalle, jossa pari B odottaa valmiina lähtöön. Parit suorittavat läpsystä vaihdon niin, että läpsyn aikana pari B seisoo maaliviivan takana. Läpsystä pari B saa lähteä juoksemaan saman radan päinvastaiseen suuntaan. Pari B alittaa Yoken, tekee burpeen, ylittää paalin ja kiertää kartion. Kello pysähtyy, kun pari B on ylittänyt maaliviivan.

Standardit

Burpee ja paalin ylitys, sekä yoken alitus

Burpeessa rinta ja reidet osuvat maahan. Paali ylitetään vapaavalintaisella tyylillä. Urheilijan on mentävä kunnolla paalin yli, mikään osa ei saa mennä paalin sivusta. Yoke alitetaan.

CutOff:

Alkuerät suoritetaan 5x6 parin lähdöillä. Jokaisesta lähdöstä **kolme (3) parasta** paria pääsee suoraan jatkoon. Kun kaikki viisi erää on juostuna, valitaan jatkoon vielä **kolme (3) paria** aikavertailun perusteella. Ensimmäisen kierroksen aikojen perusteella määräytyvät sijat 19.–30.

Semifinaaleissa juoksevat alkueristä jatkoon päässeet 18 paria. Semifinaalit juostaan 3x6 parin lähdöillä. Jokaisesta erästä **kaksi (2) parasta** paria pääsevät jatkoon. Semifinaaleista tippuneet sijoittuvat semifinaalissa juostujen aikojen perusteella sijoille 7.–18. Alkuerissä juostuilla ajoilla ei sijoituksen suhteen ole merkitystä.

Finaalissa juoksevat 6 parasta paria. Finaalissa juostujen aikojen perusteella jaetaan sijat 1.–6. Semifinaalien tai alkuerien ajoilla ei ole sijoituksen kannalta merkitystä.