

## Laji 6. Siinä lepää niinku Huksvarna jäis

6x2min AMRAP Viestinä

15 C2B (miehillä) / 15 Leuka (naisilla)

15 Wallball 6/9kg

max reps tempaus käsipainolla 14/20kg

Tulos: tehtyjen käsipainotempausten määrä.

Tasatilanteessa voittaja katsotaan viimeisellä kierroksella tehtyjen tempausten määrän mukaan. Mikäli viimeisen kierroksen tulos on tasan, katsotaan toisen kierroksen tehdyt toistomäärät.

### Lajin kulku:

Urheilijat suorittavat 2min työjakson vuorotellen. Ensin suoritetaan 15 C2B/leukaa ja 15 wallball heittoa. Tämän jälkeen suoritetaan mahdollisimman monta tempausta käsipainolla aikarajaan mennessä. 2min ajan umpeutuessa urheilija lopettaa suorituksen välittömästi ja seuraava parista aloittaa oman suorituksensa merkityn viivan takaa. Kierroksia suoritetaan yhteensä kuusi.

### Standardit:

#### Chest-to-bar / leuanveto:

Ala-asennossa urheilija roikkuu rekissä kädet, vartalo ja jalat suorana sekä jalat ilmassa. Chest-to-bar vedossa rinta osuu yläasennossa rekkiin solisluiden alapuolelle. Leuanvedon yläasennossa leuka ylittää rekkilinjan selvästi.

#### Wallball:

Urheilija kannattelee palloa käsillä vartalon edessä seisoma asennossa, polvet ja lonkat suorina. Ala-asennossa lantion taitekulma alittaa polvilinjan. Yläasennossa pallo osuu vaadittuun kohteeseen.

#### Tempaus käsipainolla:

Liike lähtee painon ollessa lattialla. Urheilija tempaisee painon yhdellä kädellä yhtenäisellä liikkeellä ylös suoralle kädelle. Yläasennossa käden tulee olla suorana ja vartalon ojennettuna. Paino on suoralla kädellä vartalon keskilinjassa tai hieman sen takan. Vartalon ojennus tarkoittaa polvien, lonkan ojennusta. Hyväksytyyn suorituksen jälkeen urheilija vaihtaa painon toiseen käteen. Vaihdon voi suorittaa välittömästi hyväksytyyn suorituksen jälkeen joko ilmassa tai maassa. Ala-asennossa painon molempien päiden on koskettava maahan yhtäaikaaisesti. Vapaa käsi ei saa osua vartaloon. Mikäli aika umpeutuu kesken suorituksen, ei toistoa hyväksytä.