

Battle of Jyväskylä karsinta – säännöt



Karsinta koostuu useammasta osiosta, jotka tulee suorittaa yhteen putkeen annetussa järjestyksessä. Vain yksi tanko saa olla suorituksen aikana käytössä. Kokonaisaika karsintasuoritukselle on 22 minuuttia ja se koostuu seuraavista osioista:

Osio 1:

5 min amrap:
5 Power cleans 70/45kg
5 Burpee over bar
1 min rest

Power clean: Raaka rinnalleveto, jokainen nosto otetaan maasta. Tanko otetaan haltuun eturäkkiin niin, että kyynerpäät ovat tangon etupuolella, lonkka ja polvet täysin ojentuneena.

Rinnallevedon voi suorittaa power, squat tai split versiona kunhan edellämainitut kriteerit täyttyvät.

Burpee over bar: Burpee suoritetaan menemällä ensin maahan niin, että reidet ja rinta koskettavat maata. Käsien irroitusta ei ole pakollista tehdä. Hyppy tangon yli tapahtuu tasajalkaa. Jos tasajalka hyppy jää burpeen jälkeen suorittamatta oikein, riittää kun hyppää tangon yli uudestaan hyväksytysti. Burpeet voi tehdä lateral eli sivuttain tai bar facing eli kasvot tankoon päin.

5 minuutin jälkeen on 1 minuutin lepo, jonka aikana urheilija voi vaihtaa haluamansa painot seuraavaan osioon. Nostoa ei voi kuitenkaa aloittaa vasta kun minuutin lepoaika on täyttynyt.

Osio 2:

5 min to establish: Squat clean 1RM

5 minuttia aikaa ottaa paras mahdollinen tulos rinnallevedossa kyykkyyyn. Tanko otetaan maasta ja yhteinäisellä liikkeellä suoraan kyykkyyyn. Kyykyn ala-asennossa lonkan taitekohta käy selvästi polven yläreunan alapuolella. Yläasennossa lonkka ja polvet täysin ojennettuna, tanko hallitusti eturäkissä, kyynerpäät tangon etupuolella.

Raaka rinnalleveto + etukyykky versiot ei ole hyväksyttäviä.

5 minuutin sisällä voi tehdä niin monta nostoa kuin haluaa, paras tulos lasketaan. Ajalla ei ole tässä lajissa merkitystä.

5 minuutin jälkeen seuraa 1 minuutin lepo, jonka aikana urheilija vaihtaa painot seuraavaan osioon.

Osio 3:

10 min amrap:
10 Pull ups
10 S2OH 50/35kg
30 Double unders

Pull up: Leuanvedossa urheilija roikkuu tangossa jalat ilmassa kyynärnivel täysin ojennettuna. Leuanvedon yläasennossa tulee leuan ylittää tangon yläreunan tasolla oleva horisontaalinen linja. Kippaaminen sallittu.

S2OH: Sallittuja tekniikoita on press, push press, push jerk, split jerk. Kunhan ne täyttävät seuraavat kriteerit: Tanko otetaan ensimmäistä nostoa varten maasta, räkkejä ei ole sallittua käyttää. Alkuasennossa polvet ja lonkka ovat täysin ojentuneina. Urheilija työntää tangon suorille käsille valitsemallaan tavalla. Yläasennossa lonkka, polvet ja kyynärpää ovat täysin ojennettuina ja tanko on urheilijan hallinnassa.

Double unders: Tuplanaruhypyssä tulee hyppynarun ohittaa urheilijan jalat kaksi kertaa yhden hypyn aikana.