LAJIT JA LIIKESTANDARIT

2026



Battle of JKL 2026

Aikataulu

TO 8.10.

18:00-20:00 Lajien läpikäyminen urheilijoiden kanssa @ Teams

- Liity tästä: https://teams.live.com/meet/9326049711367?p=ZrpDvaFaQqLPkas3SK
- Tallenne löytyy Teamsin chat-toiminnon kautta.

PE 9.10.

18:00-20:00 Ilmoittautuminen @ CrossFit 40100, Sorastajantie 1 B 6

LA 10.10.

07:00-07:30 - Ilmoittautuminen @ Laajavuori, Laajavuorentie 15

- Jos kävit jo perjantaina, tähän ei tarvitse tulla.

1. laji @ Laajavuori

Miehet 08:00

Naiset 08:15

- Olethan paikalla valmiina suorittamaan lajia VIIMEISTÄÄN 10min ennen oman lähtösi alkua.

2. laji @ CF 40100

Miehet 10:00

Naiset 10:42

3. laji @ CF 40100

Miehet 13:00

Naiset 13:43

4. laji @ CF 40100

Miehet 15:00

Naiset 15:53

Viimeinen laji päättyy klo 17:00. Palkintojen jako alkaa tämän jälkeen mahdollisimman nopeasti.

Kisojen jälkeen viralliset jatkot @ DeLorean, Kauppakatu 35.

Ilmoittautuminen on pakollinen. Saat valita, ilmoittaudutko perjantaina illalla etukäteen, vai kisa-aamuna. Jos ilmoittautuminen jää tekemättä, nimeäsi ei löydy leaderboardilta.

Tarkat heat-ajat, josta näet oman lähtösi startin minuutilleen, julkaistaan juoksulajin jälkeen. Heat järjestys menee juoksun perusteella: hitain juoksija on ensimmäisessä heatissa, nopein viimeisessä. Finaaliin käännetään urheilijoiden järjestys pisteiden mukaiseksi. Parhaiten sijoittuneet urheilijat kisaavat viimeisissä erissä.

Sinun tulee olla paikalla urheilijakontrollissa 10min ennen oman lähtösi alkua. Jos myöhästyt omasta lähdöstäsi, jää laji suorittamatta. Saat jatkaa kisassa, mutta pisteytyksessä olet lajin viimeinen.

Jokaisen lajin jälkeen sinulla on 2 tuntia aikaa tehdä valitus, mikäli tuloksessa, tuomaroinnissa tms. on tapahtunut virheitä. Jos tuo aikaikkuna ylittyy, emme käsittele valituksia. Valitukset tulee tehdä päätuomari Erik Niemelle.

Lajit

1. laji

Laajavuoren hölkkä

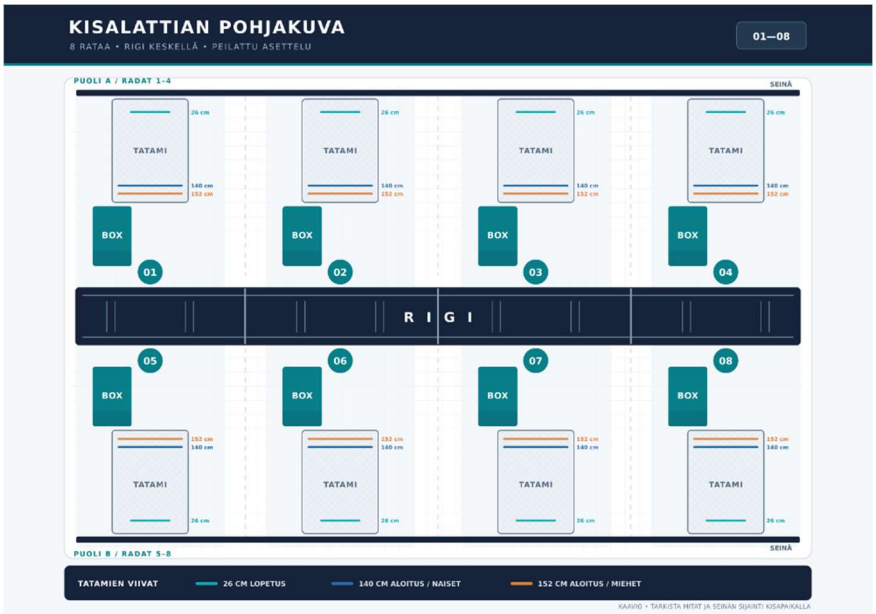
- Laji alkaa lähtöviivalta, miehet aloittavat yhteislähdöllä klo 08:00. Naiset 8:15.
- Juostaan 2 kierrosta Vuorilammen ympäri, jonka jälkeen noustaan Laajavuoren päälle hissikuilua pitkin.
- Lajia ei kelloteta, vaan maalialueella juostaan karsinaan ja tulos on sijoitus.
- Miehille ja naisille on omat karsinat, johon tullaan jonoon maaliintulojärjestyksessä.

Liikestandardit

- Edetään juosten/kävellen/kontaten/ryömien maaliin



2. laji



For time:

4 rounds

6 Toes to bar

6 Box jump over 60/50cm

2 Wall walk

3 rounds

6 Chest to bar

6 Box jump over 60/50cm

6 Handstand pushup (kipping)

2 rounds

6 Bar muscle up

6 Box jump over 60/50cm

6 Handstand pushup (strict)

11min timecap

- Laji alkaa leuanvetotangon alla seisten, komennolla ”3-2-1-Mene” saa aloittaa.
- Urheilija suorittaa ensin 4 kierrosta: 6 T2B, 6 Box jump over, 2 Wall walk. Tämän jälkeen otetaan tiebreak-aika.
- Seuraavaksi urheilija suorittaa 3 kierrosta: 6 C2B, 6 Box, 6 HSPU kipaten. Tämän jälkeen otetaan tiebreak-aika.
- Lopuksi urheilija suorittaa 2 kierrosta: 6 Bar muscle up, 6 Box, 6 Strict HSPU.
- Tulos on aika, jolloin laji on saatu valmiiksi, tai tehdyt toistot aikarajan päättyessä. Tasatilanteissa katsotaan tiebreak-aikaa.
- Boksia tai tatamia ei saa siirtää.

Liikestandardit:

Toes to bar

- Toisto alkaa roikunnasta. Kaikki otevariaatiot ovat sallittuja.
- Toisto hyväksytään, kun urheilijan molemmat jalat koskettavat leuanvetotankoa yhtäikaisesti käsien välissä.
- Kosketuksen saa tehdä millä tahansa jalan osalla nilkan alapuolelta.
- Toistojen välissä jalkojen tulee käydä lantion alapuolella.

Box jump over

- Toisto alkaa, kun urheilija seisoo laatikon vieressä, molemmat jalat maassa.

- Urheilija hyppää tasajalkaa laatikon päälle.
- Molempien jalkojen tulee käydä laatikon päällä.
- Alastulo laatikolta askeltaen, hyppääminen on kielletty.
- Toisto on valmis, kun urheilija seisoo laatikon toisella puolella, molemmat jalat maassa.

Wall walk

- Suoritetaan tataminpalojen päällä. Alustaan on merkitty aloitus- ja lopetusviiva. Miesten aloitusviiva on 152cm seinästä, naisten 140cm seinästä. Lopetusviiva on 26cm seinästä.
- Aloitusasennossa urheilija makaa mahallaan, rinta ja reidet lattiassa. Kumpikin käsi koskettaa aloitusviivaa.
- Tästä nostetaan jalat seinälle. Kädet eivät saa liikkua viivalta ennen kuin molemmat jalat ovat seinällä.
- Kävellään käsien varassa niin pitkälle, että kumpikin käsi koskettaa lopetusviivaa.
- Kävellään käsien varassa takaisin, niin pitkälle, että kumpikin käsi koskettaa aloitusviivaa.
- Jalat saa tuoda alas seinältä vasta, kun molemmat kädet ovat aloitusviivalla.
- Toisto päättyy, kun urheilija makaa mahallaan, rinta ja reidet lattiassa. Kumpikin käsi koskettaa aloitusviivaa.
- Kosketuksen viivaan tulee olla yhtäaikaisesti molemmilla käsillä. Minkä tahansa käden osan kosketus riittää.

Chest to bar

- Toisto alkaa roikunnasta. Kaikki otevariaatiot ovat sallittuja.
- Toisto hyväksytään, kun urheilijan rinta koskettaa leuanvetotankoa solisluiden alapuolelta.
- Kaikki kippivariaatiot ovat sallittuja.
- Jos urheilija suorittaa useamman toiston putkeen, tulee käsien käydä toistojen välissä täysin suorana.

Bar muscle up

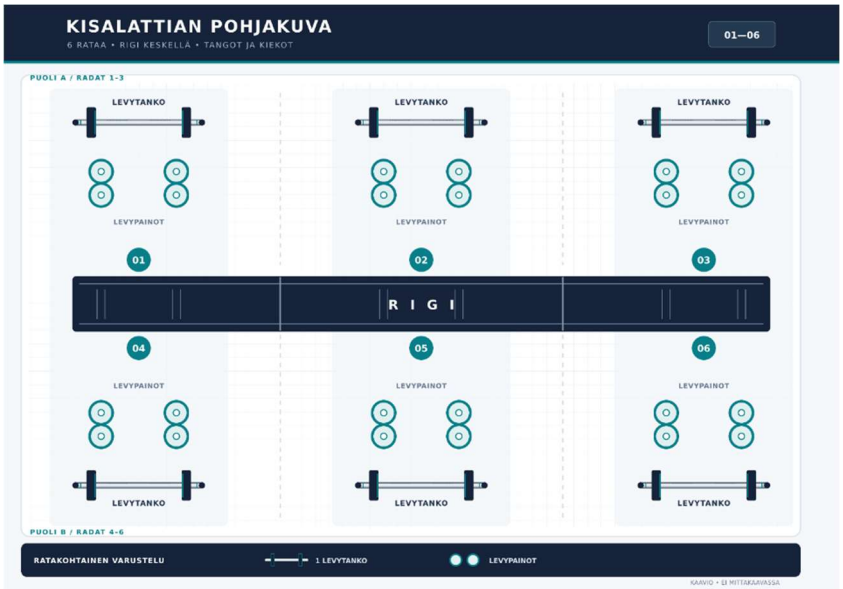
- Toisto alkaa roikunnasta. Kaikki otevariaatiot ovat sallittuja.
- Toisto hyväksytään, kun urheilija kannattelee itseään suorilla käsillä tangon yläpuolella, olkapää suoraan tangon yläpuolella tai hieman sen edessä.
- Yläasentoon tulee mennä takakautta.
- Jos urheilija suorittaa useamman toiston putkeen, tulee käsien käydä toistojen välissä täysin suorana.
- Urheilijan jalat SAAVAT ylittää tangon muodostaman horisontaalisen linjan toiston aikana, kunhan yläasentoon päädytään takakautta.
- Jos urheilijan ote irtoaa tangosta toiston aikana, toisto hylätään (ns. kainalokampeaminen).

Handstand pushup

- Toisto alkaa, kun urheilija seisoo käsien varassa, selkä seinää kohti, täysin suorana. Vain kantapäät seinässä kiinni.
- Koko käden tulee olla tatamimaton reunojen sisäpuolella.
- Urheilija laskee päänsä lattiaan. Ala-asennossa muutkin kehon osat kuin kantapäät saavat koskea seinää.

- Toisto hyväksytään, kun urheilija päätyy takaisin aloitusasentoon.
- Kippiversiossa sallitaan ala-asennosta ponnistaminen suorien käsien varaan.
- Strict HSPU:ssa minkäänlainen ponnistaminen aiheuttaa toiston hylkäämisen.
- Kippiversiot saa tehdä halutessaan strictinä.

3. laji



For time

12 Deadlift @ 70/45kg

9 Clean @ 70/45kg

6 Shoulder to overhead @ 70/45kg

9 Deadlift @ 90/60kg

6 Clean @ 90/60kg

3 Shoulder to overhead @ 90/60kg

5 Deadlift @ 110/75kg

3 Clean @ 110/75kg

1 Shoulder to overhead @ 110/75kg

5min timecap

- Laji alkaa suorana seisten oman tangon kohdalla, komennolla ”3-2-1-Mene” saa aloittaa.
- Urheilija suorittaa ensin 12 deadlift, 9 clean, 6 shoulder to overhead @ 70/45kg. Tämän jälkeen otetaan tiebreak-aika.
- Urheilija lisää itse painoja tankoon. Painoja vain lisätään, mitään kiekkoja ei oteta pois. Miehet lisäävät kumpaankin päähän 10kg kiekot, naiset lisäävät isommat 5kg kiekot ja 2,5kg kiekot.
- Lukkojen tulee olla paikallaan ennen uuden kierroksen aloittamista.
- Seuraavaksi urheilija suorittaa 9 deadlift, 6 clean, 3 shoulder to overhead @ 90/60kg. Tämän jälkeen otetaan tiebreak-aika.
- Urheilija lisää itse painoja tankoon. Painoja vain lisätään, mitään kiekkoja ei oteta pois. Miehet lisäävät kumpaankin päähän 10kg kiekot, naiset lisäävät pienemmät 5kg kiekot ja 2,5kg kiekot.
- Lukkojen tulee olla paikallaan ennen uuden kierroksen aloittamista.
- Lopuksi urheilija suorittaa 5 deadlift, 3 clean, 1 shoulder to overhead @ 110/75kg.
- Tulos on aika, jolloin laji on saatu valmiiksi, tai tehdyt toistot aikarajan päättyessä. Tasatilanteissa katsotaan tiebreak-aikaa.

Liikestandardit

Deadlift

- Toisto alkaa maasta, molempien puolien levypainot koskevat lattiaa. Kaikki otevariaatiot sallittu. Sumomaastaveto ei ole sallittu.
- Toisto hyväksytään, kun urheilija nousee suoraksi tangon kanssa, polvet ja lantio täysin ojentuneen ja pää sivusta katsottuna tangon takapuolella.
- Tangon pompauttaminen lattiasta uuteen toistoon aiheuttaa toiston hylkäyksen (käsien koukistuminen toiston aikana).

Clean

- Toiston saa aloittaa maasta, samasta aloitusasennosta kuin maastaveto, tai riipusta.
- Noston saa tehdä raakana, kyykkyyn tai saksiin.
- Toisto hyväksytään, kun tanko on eturäkissä, polvet ja lantio täysin ojentuneena, jalat vierekkäin ja kyynärpäät ovat tangon etupuolella.
- Jos tanko irtoaa rinnalta ennen kuin loppuasento on saavutettu, toisto hylätään.

Shoulder to overhead

- Toisto alkaa samasta asennosta mihin rinnalleveto päättyi.
- Mikä tahansa ylöstyöntövariaatio on sallittu.
- Toisto hyväksytään, kun tanko on urheilijan käsien varassa pään yläpuolella. Polvet, lantio ja kädet täysin ojentuneena, jalat vierekkäin.
- Jos tanko tulee alas yläasennosta ennen kuin loppuasento on saavutettu, toisto hylätään.

4. laji

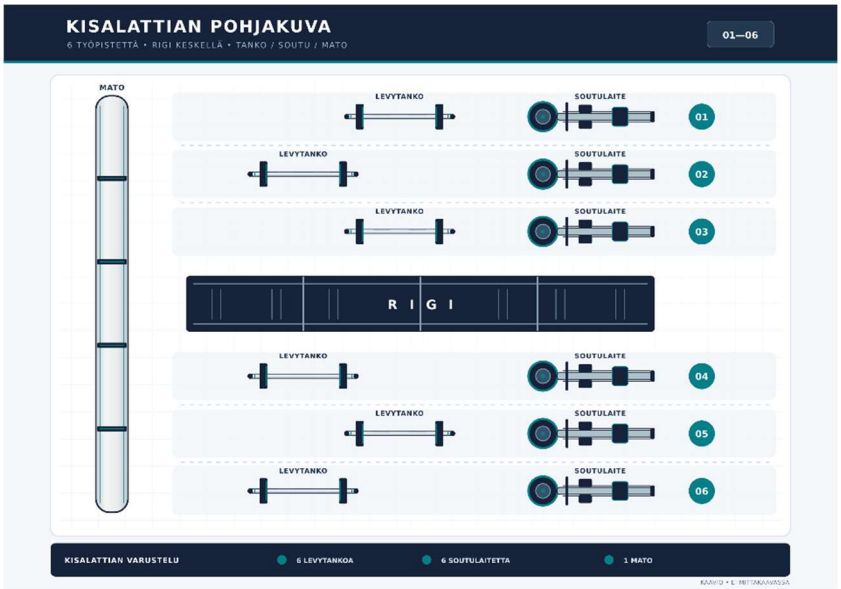
For time

40 cal Row

30 Thruster 43/30kg

15 Burpee over worm

7min timecap



- Laji alkaa soutulaitteelta, kahva telineessä. Komennolla 3-2-1-Mene saa aloittaa.
- Urheilija suorittaa ensin 40 cal row. Tämän jälkeen siirtyy soutulaitteelta levytangolle ja suorittaa 30 thrusteria. Thrusterien jälkeen urheilija siirtyy madon luo ja suorittaa 15 burpeeta madon yli.
- Urheilijan tulee pysyä omalla radallaan koko lajin ajan.
- Tulos on aika, jolloin laji on saatu valmiiksi, tai tehdyt toistot aikarajan päättyessä.

Liikestandardit

Row

- Suoritus alkaa istuen soutulaitteella.
- Kahvasta saa ottaa kiinni vasta kun laji alkaa.
- Kun 40 cal on soudettu, urheilija kiinnittää soutulaitteen kapulan telineeseen ennen laitteesta nousemista.
- Mikäli kapula irtoaa telineestä tai sitä ei aseteta siihen, joutuu urheilija palaamaan takaisin laittamaan kapulan telineeseen.
- Soutulaitteesta saa nousta vasta kun 40 cal täynnä. Valuvia kaloreita ei lasketa.
- Vastusta saa säätää vapaasti.
- Soutulaitteen näyttöön ei saa koskea.

Thruster

- Toisto alkaa kyykistymällä niin, että lonkan taitekohta käy selkeästi polven korkeimman kohdan alapuolella.
- Ensimmäisen toiston saa ottaa suoraan kyykkyn ns. clusterina.
- Ylöspäin mentäessä tangon liikkeen tulee olla yhtäjaksoinen, katkeamaton liike.
- Toisto hyväksytään, kun tanko on urheilijan käsien varassa pään yläpuolella. Polvet, lantio ja kädet täysin ojentuneena, jalat vierekkäin.

- Jos tanko tulee alas yläasennosta ennen kuin loppuasento on saavutettu, toisto hylätään.
- Jos tangon liike pysähtyy nousun aikana, toisto hylätään.
- Jos polvet koukistuvat uudelleen toiston aikana, toisto hylätään (ns. thrust-a-jerk).
- Tankoa ei saa pudottaa, vaan se pitää saattaa maahan niin, että varmistetaan tangon pysyminen omalla radalla.

Burpee over worm

- Toisto alkaa toiselta puolelta matoa, jalkojen varassa seisten, rinta kohti matoa.
- Urheilija laskeutuu vatsamakuulle, rinta ja reidet koskevat lattiaa.
- Urheilija nousee takaisin jalkojen varaan ja ylittää madon.
- Madon saa ylittää hypyllä tai askeltaen. Kädet eivät saa koskettaa matoa.
- Toisto hyväksytään, kun urheilija on jalkojen varassa toisella puolella matoa. Ojennusta ei tarvita.
- Jos urheilija koskettaa vatsallaan maahan, mutta rinta jää ilmaan, toisto hylätään.
- Jos urheilija suorittaa burpeen vinossa tai sivuttain suhteessa matoon, toisto hylätään.
- Jos urheilija epäonnistuu madon ylityksessä, voi pelkän ylityksen tehdä uudelleen.