

Military Crosstraining joukkuekilpailu 30.-31.8.2019

Lajit, liikestandardit ja aikataulu eräjakoineen

Tässä dokumentissa joukkueiden eräjaot on tehty wodconnectin kisailmoittautumisessa ollutta henkilön tai joukkueen nimeä käyttäen. Itse kilpailussa joukkueista tullaan käyttämään niiden nimiä, ei henkilöiden nimiä.

Aikataulu perjantai 30.8, Santahamina

- Perjantaina suoritetaan lajit 1-3, jotka tehdään ”putkeen” mutta pisteytetään erikseen.
- Joukkueet saavat aloittaa verryttelyn suorituspaikoilla klo 11. Verra-aika uima-altaassa, juoksuradalla ja esteradalla päättyy klo 13.30 .
- **Klo 12.00 -12.30 ilmoittautuminen MPKK:n päärakennuksen urheilukentän puoleisessa eteisessä (päärakennuksen punttisalin viereinen ulko-ovi).** Joukkueet ilmoittavat joukkueen, joukkueen jäsenten ja kapteenin nimet. Yksi joukkueen jäsen voi tehdä ilmoittautumisen.
- Kisoissa tullaan käyttämään Suomen virallista kellonaikaa, joka löytyy seuraavan linkin yläreunasta. <https://www.mikes.fi>.
- Joukkueella on oltava perjantain lajeissa mukanaan kello. Ekassa lajissa kelloa ei ole pakko kuljettaa mukana.
- **Klo 12.35-13.00 brief, lajit 1-5. Paikka MPKK:n urheilukentän Crossfit alue.** Briefiin riittää yhden joukkueen jäsenen osallistuminen, mutta tällöin hänen vastuullaan on muiden jäsenten tiedottaminen. Huom! Esteradalla suoritetaan briefaus vain halukkaille ja tämä on varsinaisen brief ajan jälkeen.
- **Laji 1 alkaa klo 13.40 ensimmäisen erän osalta.**
- Joukkueet vastaavat itse siitä, että ovat oikeaan aikaan lajien 1-3 suorituspaikoilla.

Perjantain lajit 1-3 ”Sotilastriathlon” klo 13.40 →

Laji 1

- AMRAP 10’ uinti, max matka 10min aikana. Tulos kuljettamisen jälkeen uitu ”sileä” kokonaismatka eli matka ilman painolevyä.
- Buy in: 50m 20kg painolevyn kuljetusta. Kun aika lähteen juoksemaan tulee joukkueen kuljettaa painolevyä vedessä yhteensä 50m matka. Joukkue saa kuljettaa painoa ihan miten vain ja hyödyntäen kuinka monta joukkueen jäsentä tahansa. Kun painolevy on käytetty altaan toisessa päässä ja tuotu takaisin alkaa uintimatkan kerryttäminen (tuloksesta 0m eli painolevymatkaa ei lasketa tulokseen). Ennen kuin uintimatkan kerryttäminen voi alkaa, on painolevyn oltava osoitetulla paikalla ja muiden joukkueen jäsenten pois altaasta, paitsi uinnin aloittavan jäsenen.
- Kaikkien joukkueen jäsenten on uitava min 50m matka. Tähän ei lasketa painolevyn kuljettamista.
 - o Tulos lasketaan 25m tarkkuudella (pyöristys alaspäin) eli saavutetut altaanmitat lasketaan.
 - o 1 rata/joukkue, 1 joukkueen jäsen ui kerrallaan. Vaihdot saa suorittaa vain toisessa altaan päässä. Eli aina uitava 50m jaollinen matka.
 - o Veteen saa hypätä korokkeelta muttei ennen kuin edellinen uimari on koskenut päätyyn. Sanktio varaslähdöstä 25m miinusta tuloksesta.

SIIRTYMÄAIKA 10’

Laji 2

- AMRAP 10’ max juoksumatka 10kg kahvakuulan kanssa juoksuradalla (400m tartan-rata).
- Yksi kuljettaa kahvakuulaa kerrallaan.
- Kahvakuula toimii ”viestikapulana”, jonka saa vaihtaa milloin tahansa toiseen urheilijaan.
- Tulos pyöristetään alaspäin saavutettuun 10m tarkkuuteen. Radalla viivat 10m välein.
- Kahvakuulaa saa kantaa miten vain.
- Kahvakuulaa ei saa pudottaa/se ei saa koskea maahan 10’ aikana. Tiputuksesta 50m vähennys lopputuloksesta.

SIIRTYMÄAIKA 10’

Laji 3

- Esterata for time. Timecap 10’. <https://www.youtube.com/watch?v=C-7heqU2T68>
- Kaikki joukkueen jäsenet suorittavat esteradan määritetyt esteet.
- Toisia saa auttaa niin paljon kuin haluaa. Korokkeita ei ole mihinkään esteeseen käytössä.
- Korkeat esteet (4 kpl:tta, jotka käsittävät kaksi tikasestettä, rohkeusesteen ja vinoseinän) rajattu pois (edessä conet).
- Aika pysähtyy kun joukkueen viimeinen jäsen on suorittanut määrättyt esteet ja ylittänyt maaliviivan.

Esteradat esteet ja suoritusstandardit

1. **Köysitikkaat → ei suoriteta**
2. Kaksoispuomi. Este on ylitettävä koskettamalla vähintään yhdellä jalalla maata puomien välissä ja molemmat puomit on ylitettävä
3. Loikkavaijerit. Jokaisen viidenkuminauhan yli on päästävä vapaalla tyylillä.
4. Ryömintäverkko. Este suoritetaan ryömimällä vapaalla tekniikalla vaijereiden ali, joihin saa koskea.
5. Kahlaamo. Este suoritetaan ylittämällä kaivanto tolppia hyväksi käyttäen. Esteen alusta alkaen maahan ei saa koskea.
6. Vaakapuomit. Esteen voi suorittaa vapaalla tyylillä kunhan ylittää ylimmän puomin.
7. Tasapainopuomi. Este suoritetaan juoksemalla puomia pitkin yli kahdella viivalla merkityn alueen. Kaikkimaahan koskeminen viivojen välillä on kiellettyä.
8. **Köysivalli → Ei suoriteta.**
9. Yli-alipuomi. Este ylitetään ylittämällä korkeimmat puomit ja alittamalla matalimmat puomit. Tekniikan voi itse päättää.

Esteradat esteet ja suoritusstandardit

10. Irlantilainen pöytä. Esteen saa ylittää vapaalla tyylillä juoksusuunnassa, kunhan ei koske pöytää pystyssä pitäviä rakenteita.
11. Tunneli ja yli-alipuomi. Este suoritetaan hyväksytysti sukeltamalla tunnelin läpi, ylittämällä ensimmäinen puomi ja alittamalla toinen puomi.
12. Neljän askeleen portaat → Ei suoriteta.
13. Penger ja hauta. Este suoritetaan ylittämällä pengeri ja hauta vapaalla tyylillä.
14. Rynnäkkömuuri matala. Este ylitetään vapaalla tyylillä.
15. Kaivanto. Este suoritetaan hyppäämällä monttuun ja kiipeämällä sieltä ylös.
16. Tikkaat → Ei suoriteta.
17. Rynnäkkömuuri korkea. Este suoritetaan kiipeämällä sen yli vapaalla tekniikalla.
18. Tasapainopuomi (siksak). Este on ylitettävä nousemalla esteen päälle ennen estettä aloittavaa viivaa ja laskeuduttava esteen päättävän viivan yli. Kaikki maahan koskettamiset näiden viivojen välissä aiheuttaa hylkäyksen ja este on suoritettava uudestaan.
19. Labyrintti. Este tulee suorittaa juoksemalla labyrintin läpi. Kaiteita saa käyttää apuna.
20. Rynnäkkömuurit 3 kpl. Este suoritetaan ylittämällä kaikki kolme muuria vapaalla tekniikalla.

Perjantain lajit 1-3 ”Sotilastriathlon” klo 13.40- n. 16.00.

- Joukkueen vastuulla on olla lajien 1-3 aloitusaikana lähtöviivalla. Aika lähtee juoksemaan aikataulun mukaisesti ja joukkue voi aloittaa suorittamisen välittömästi mikäli saapuu paikalle myöhässä.
- Tuomarit odottavat suorituspaikoilla ja heiltä voi aina tarkistaa ajan.
- Tuomarit lähettävät lajiin.
- Tuomarilta voi kysyä milloin vain lajin aikana aikaa. Toki joukkueen kannattaa aina seurata aikaa omasta kellostaan.
- Kaksi joukkuetta suorittaa kerrallaan (uimahalli ja esterata rajoittavat)
- Erien väliset vaihtoajat 10’.
- Suorituspaikat ovat suhteellisen lähellä toisiaan. Seuraava suorituspaikka näkyy aiemmalta suorituspaikalta.

Perjantain lajit 1-3 ”Sotilastriathlon” klo 13.40- n.16.00

Eräjaot perjantai (14 joukkuetta)

- Erä 1: KARPR2 PIIKKI, rata 1 & Peppiina Kajanne, rata 2
- Erä 2: Air Force One, rata 1 & MPKK, rata 2
- Erä 3: KARPR3, rata 1 & Devil's Heads, rata 2
- Erä 4: Merisotakoulu, rata 1 & Toise logre tiimi, rata 2
- Erä 5: Rajan Urheilijat, rata 1
- Erä 6: KARPR1 UKKO, rata 1 & KAARTJR Kilpa, rata 2
- Erä 7: KAARTJR Haastajat, rata 1 & Keräilyerä, rata 2

Perjantain lajit 1-3 ”Sotilastriathlon” klo 13.40- n.16.00

ERÄ 1

- Klo 13.40 uinti
- Klo 14.00 juoksu
- Klo 14.20 erata

ERÄ 2

- Klo 13.55 uinti
- Klo 14.15 juoksu
- Klo 14.35 erata

ERÄ 3

- Klo 14.10 uinti
- Klo 14.30 juoksu
- Klo 14.50 erata

ERÄ 4

- Klo 14.25 uinti
- Klo 14.45 juoksu
- Klo 14.05 erata

ERÄ 5

- Klo 14.40 uinti
- Klo 15.00 juoksu
- Klo 15.20 erata

ERÄ 6

- Klo 14.55 uinti
- Klo 15.15 juoksu
- Klo 15.35 erata

ERÄ 7

- Klo 15.10 uinti
- Klo 15.30 juoksu
- Klo 15.50 erata

Aikataulu lauantai 31.8 CFH

Laji 4 "Major Total" klo 9.00-9.40

- Maksimipaino neljässä eri liikkeessä. Yksi urheilija per liike.
- 3 min aikaa hakea maksimi yhden toiston paino, jonka jälkeen minuutin tauko.
 - **0:00-3:00 1rm Shoulder Press** (kannat maassa)
(<https://www.youtube.com/watch?v=5yWaNOvgFCM>)
 - **4:00-7:00 1rm Sotilaspenkki**
Kilpailijan jalkojen tulee olla koko suorituksen ajan penkin istuinosan yläpuolella. Liike alkaa tangon ollessa ylhäällä suorilla käsillä, jonka jälkeen tanko koskettaa urheilijan rintarankaa. Liike päättyy yläasentoon kädet lukittuina kyynärpäistä.
 - **8:00-11:00 1rm Deadlift** (<https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q>)
 - **12:00-15:00 1rm Back Squat**
(<https://www.youtube.com/watch?v=ultWZbUMPL8>)

Aikataulu lauantai 31.8 CFH

Laji 4 "Major Total" Yleisohjeet

- Doors open 7.30
- Joukkueet saavat harjoitella salin omatoimipuolella vapaasti oman aikataulunsa mukaisesti.
- Joukkueet vastaavat lajin aikana itse painojen vaihdosta sekä rigin asetuksista. Seuraavaan liikkeeseen saa ruveta valmistautumaan ennen tauon alkamista.
- Urheilijaa ei saa vaihtaa kesken liikkeen.
- Lajin alkaessa tyhjä tanko rigissä joukkueen asettamalla korkeudella, painot ja penkki ovat suorituspaikan takana.
- Jokaisessa suorituksessa on tangossa oltava molemmat lukot paikallaan.
- Joukkueen jäsenet saavat varmistaa suorituksen. Mikäli muut joukkueen jäsenet koskevat tankoon tai urheilijaan ennen kuin toisto on suoritettu, on nosto hylätty.
- Lajin jälkeen joukkue laittaa painot ja penkin kuten ne olivat alussa → seuraava joukkue saa tulla säätämään tangon korkeuden.
- Naisten ja yli 50 vuotiaiden tuloksen kerroin on 1.4.
- Vyöt, polvituet ja rannetuet sallittu. Nostositeet, remmit ja penkkipaidat kielletty.
- Call in lajiin 10' ennen erän alkua.

Laji 4 "Major Total" eräjaot ja lähtöajat

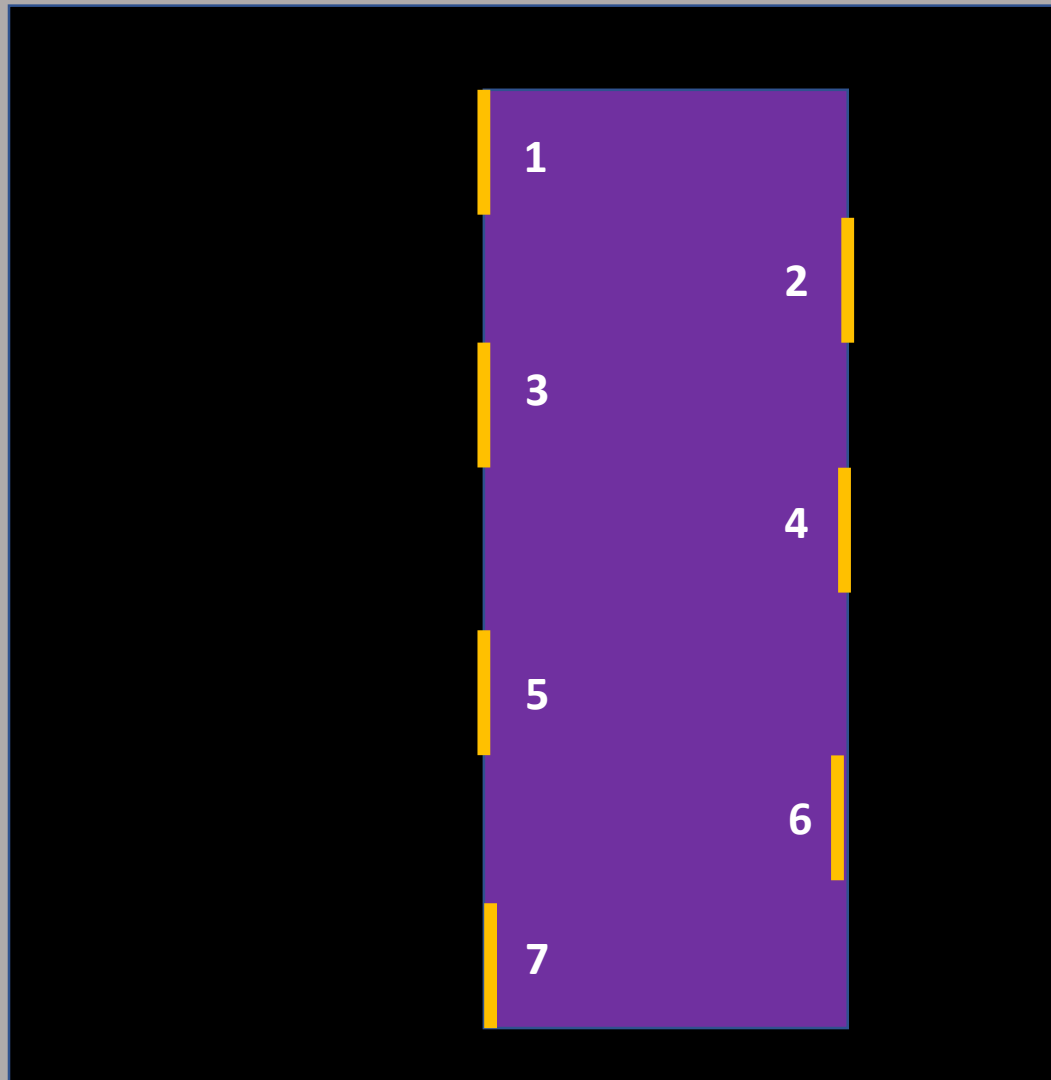
ERÄ 1 klo 9.00-9.15

- KARPR2 PIIKKI, paikka 1
- Peppiina Kajanne, paikka 2
- Air Force One, paikka 3
- MPKK, paikka 4
- KARPR3, paikka 5
- Devil's Heads, paikka 6
- KAARTJR Kilpa, paikka 7

ERÄ 2, klo 9.25-9.40

- Toise logre tiimi, paikka 1
- Rajan Urheilijat, paikka 2
- KARPR1 UKKO, paikka 3
- Keräilyerä, paikka 4
- Merisotakoulu, paikka 5
- KAARTJR Haastajat, paikka 6

WOD puoli



Välineet per joukkue

- 20kg tanko
- Penkki
- J-kupit 2 kpl:tta
- Lukot 2 kpl:tta
- 2x25kg
- 4x20kg
- 2x15kg
- 2x10kg
- 2x5kg
- 2x2.5kg
- 2x1.25kg

Yht. 217.5kg

Pyynnöstä joukkueelle tuodaan lisää painoja, mikä edellyttää yli 217.5kg nostoyritystä. Tuotavat painot ovat 10kg levykiekkoja.

Laji 5

4-3-2-1-Tactics Matter” klo 10.15-11.22

- Laji koostuu neljästä amrapista (as many reps as possible), jotka ovat kestoltaan 4, 3, 2 ja 1 minuuttia.
- Lajin kokonaiskesto 13'.
 - 4' max toistot Single dumbell GTOH, alternating.
35lbs/22.5kg.
 - 1' rest
 - 3' max toistot GHD sit-ups
(<https://www.youtube.com/watch?v=1pbZ8mX2D1UI>)
 - 1' rest
 - 2' max toistot Overhead Squat 50/35kg
(https://www.youtube.com/watch?v=RD_vUnqwqqI)
 - 1' rest
 - 1' max toistot double kettlebell box step overs 24/16kg.
(<https://www.youtube.com/watch?v=0P7srCaSmqk>)

Laji 5

”4-3-2-1-Tactics Matter” lajiin kuvaus ja testaus

- Ensimmäiseen amrappiin voi osallistua kaikki joukkueen jäsenet. Seuraavaan 3 minuutin amrappiin kolme urheilijaa, kahden minuutin kaksi ja viimeiseen vain yksi urheilija suorittaa amrapin. Mitään muuta rajoitetta ei ole, eli esim. kolmen minuutin amrapin voi suorittaa vain yksi urheilija ja sama urheilija voi osallistua kaikkiin tai ei mihinkään.
- GHD-laitteen asetusten testaamisen ennen itse lajissa määritettyä säätöajankohtaa voi kilpailijat tehdä aamun aikana. Kun laitteet on siirretty suorituspaikoille, testaaminen vain oman erän määrittämänä aikana. GHD-liikkeessä ala-asennossa molemmat kädet osuvat maahan ja yläasennossa pehmusteeseen.
- Lajin suorituspaikoilla tai siellä olevilla välineillä ei saa lämmitellä.
- Call in 10’ ennen lajin alkua.

Laji 5

”4-3-2-1-Tactics Matter” liikestandardit

- **Single dumbbell GTOH, alternating.** Jokainen toisto lähtee maasta, käsipainon molempien päiden tulee koskettaa lattiaa ja jokaiseen toistoon tulee vaihtaa kättä. Yläasennossa lonkat ja polvet ovat täysin ojentuneina, käsipaino on hallinnassa pään yläpuolella ja kynärnivel lukittuna. Vapaalla kädellä ei saa tukea vartaloon (ei saa koskea kehoon). Käsipainon saa temmata tai tehdä esim rinnallevedon ja työnnön. Epäonnistuneen toiston jälkeen urheilijan on tehtävä hyväksytty toisto samalla kädellä ennen käden vaihtoa. Käden vaihdon saa tehdä ilmassa tai maassa.
- **GHD.** Liike lähtee yläasennosta, jossa urheilijan molemmat kädet osuvat pehmusteeseen. Ala-asennossa molemmat kädet osuvat maahan ja liike päättyy molempien käsien kosketukseen pehmusteeseen.
- **Overhead Squat (OHS).** Urheilija aloittaa liikkeen tuomalla tangon maasta pään päälle suorille käsille. Tämän jälkeen hän suorittaa valakyykyn niin, että ala-asennossa lantion nivelkulma tulee polvikulman alapuolelle ja tanko pysyy suorilla käsillä pään päällä koko suorituksen ajan. Liikkeen yläasennossa lantio ja polvet ovat täysin suorina ja tanko on pään yläpuolella hallinnassa. Ensimmäisen saa temmata kyykkyy.
- **Kettlebell box step overs.** Boksi tulee ylittää pitäen kahvakuulia kannossa ylityksen ajan. Kahvakuulat eivät saa osua boksiin ja ne tulee kantaa siten, että ne roikkuvat käsissä rintalinjan alapuolella. Kahvakuulia ei siis voi pitää esimerkiksi räkkiasennossa hartioilla. Kahvakuulia on kaksi kappaletta eli yksi molemmille käsille. Miehillä kahvakuulan paino 24kg ja naisille sekä yli 50 vuotiailla 16kg. Ylitettävän boksen korkeus on miehillä 60 cm ja naisilla sekä 50+ ikäisillä 50cm. Kahvakuulien tulee lähteä maasta aina, kun ne on laskettu käsistä. Kuulia ei voi ottaa esimerkiksi suoraan boksen päältä vaan ennen ensimmäistä toistoa tauon jälkeen ne tulee käyttää maassa. Toisto on hyväksytty kun boksi on ylitetty vapaalla tyyliä kuulat molemmissa käsissä ja molemmat jalat ovat maassa boksen toisella puolella.

Laji 5

”4-3-2-1-Tactics Matter” Eräajat ja lähtöajat

Erä 1: klo 10.15-10.28 (joukkueet saavat mennä säätämään GHD:n klo 10.10)

- KARPR2 PIIKKI, rata 1
- Peppiina Kajanne, rata 2
- Air Force One, rata 3
- KAARTJR Kilpa, rata 4

tauco 5'

Erä 2: klo 10.33-10.46 (joukkueet , saavat mennä säätämään GHD:n klo 10.28)

- MPKK, rata 1
- KARPR3, rata 2
- Devil's Heads, rata 3

tauco 5'

Erä 3: klo 10.51-11.04 (joukkueet saavat mennä säätämään GHD:n klo 10.46)

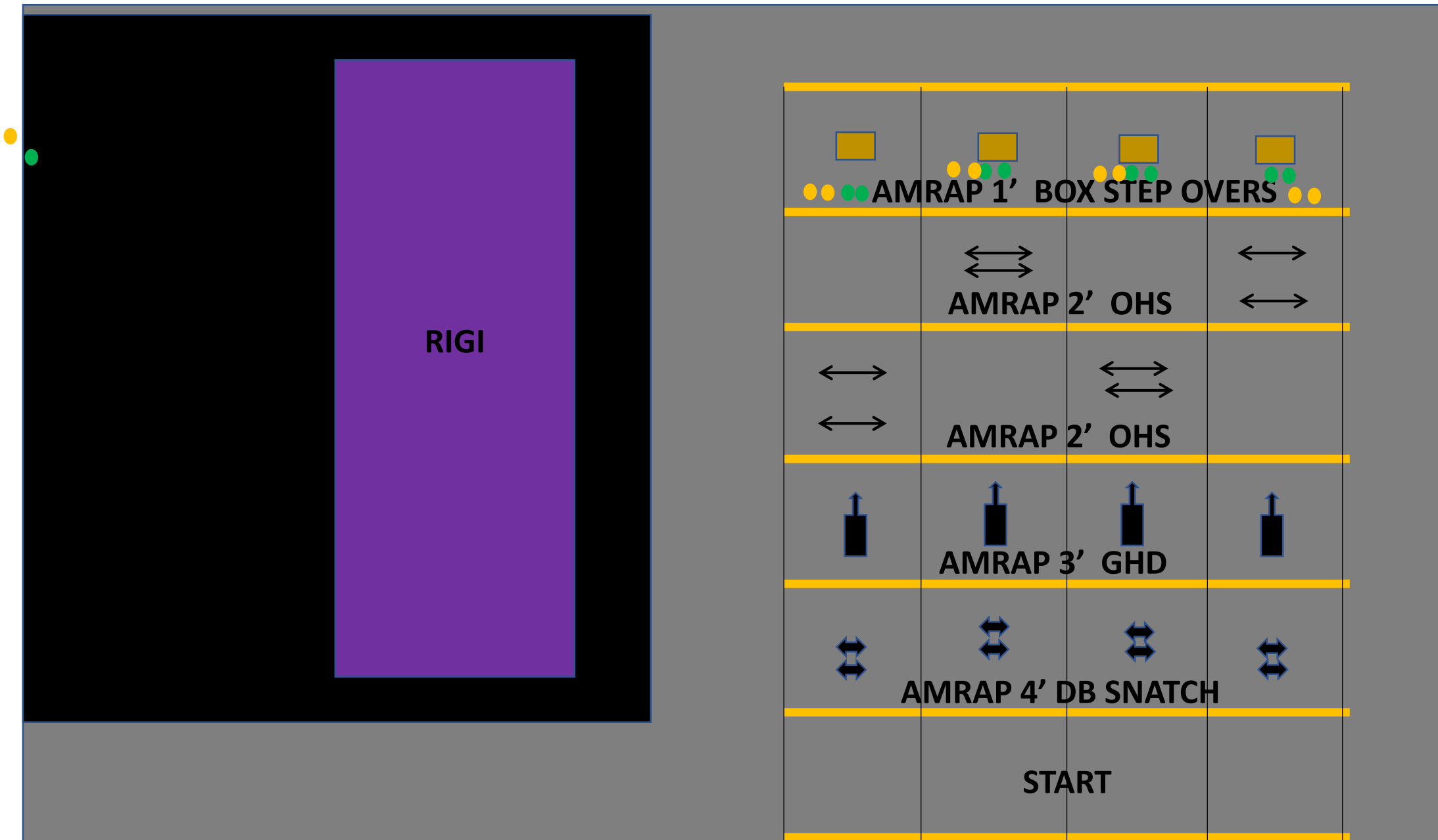
- Merisotakoulu, rata 1
- Toise logre tiimi, rata 2
- Rajan Urheilijat, rata 3

tauco 5'

Erä 4: klo 11.09-11.22 (joukkueet saavat mennä säätämään GHD:n klo 11.04)

- KAARTJR Haastajat, rata 1
- KARPR1 UKKO, rata 2
- Keräilyerä, rata 3

WOD puoli



Aikataulusta

- Lajin 6 ja 7 brief alkaa klo 11.45 ja päättyy noin klo 12.10 (viimeistään).
- Laji 6 suoritetaan 12.25-13.18
- Laji 7 suoritetaan 14.00-14.55.
- Palkintojenjako aloitetaan viimeistään klo 15.30.

Laji 6

”Evacuate” klo 12.25-13.18

- Laji 6, Timecap 13’
 - Kelkan työntö 120m, 80/60kg
 - Kelkan veto (peruuttamalla) 120m, 60/40kg
 - Double Kettle Bell carry 120m, 2x32kg/24kg
 - Kettle Bell swing 100 reps, 32/24kg
 - Double dumbbell lunges 40m, 2x22.5kg/35lbs (2x10m kääntö + 10m takas)

Laji 6

”Evacuate” yleisohjeita ja standardit

- Kelkka ja kahvakuulat käytetään kolmesti toisessa päässä (20m+20m+20m+20m+20m+20m).
- Kelkassa kaksi tolppaa, jotka vaihdetaan päässä. Kelkkaa ei saa missään vaiheessa kääntää.
- Naisilla ja 50+ urheilijoilla kevyempi paino.
- Jos miesurheilija vaihtuu naiseksi/50+ urheilijaksi kelkan työntö/veto-osuudessa tai toisin päin, on joukkueen itse muutettava painoja. Lepovuorossa olevat saavat järjestellä välineitä ja muuttaa kelkan painoa.
- Joukkueet vastaavat siitä, että kelkassa on oikea paino lajin alkaessa (suhteessa aloittavan urheilijan sukupuoleen ja ikään)
- Kahvakuulat tulee laskea maahan tai antaa seuraavalle urheilijalle. Kuulia ei siis saa nudottaa
- Urheilijaa saa vaihtaa vain kosketuksesta ja koko väline ja kaikki urheilijat viivan toisella puolella vaihdon aikana.
- KB swingit joukkue saa pilkkoa miten haluaa. Standardi koko kahvakuula päätason yläpuolella.
- Lungesit saa halutessaan vaihtaa 20m kääntöpaikalla, mutta tässä ei voi vaihtaa kuulien painoa. Polven osuttava maahan joka askeleella.
- Joukkueen ja sen välineiden on pysyttävä koko lajin ajan omalla alueellaan.
- Joukkue saa valita täysin vapaasti, miten sen jäsenet eri osioita suorittavat.
- Lajin Timecap 13’ ja mikäli joukkue ei saa lajia suoritettua annetussa ajassa, kerryttää jokainen suorittamatta jäänyt toisto/metri loppuaikaa yhdellä sekunnilla.
- Call in 10’ ennen lajin alkua

Laji 6

”Evacuate” klo 12.25-13.18

ERÄ 1: klo 12.25-12.38

- KARPR2 PIIKKI, rata 1
- Peppiina Kajanne, rata 2
- Air Force One, rata 3
- MPKK, rata 4
- KAARTJR Kilpa, rata 5

tauko 7'

ERÄ 2: klo 12.45-12.58

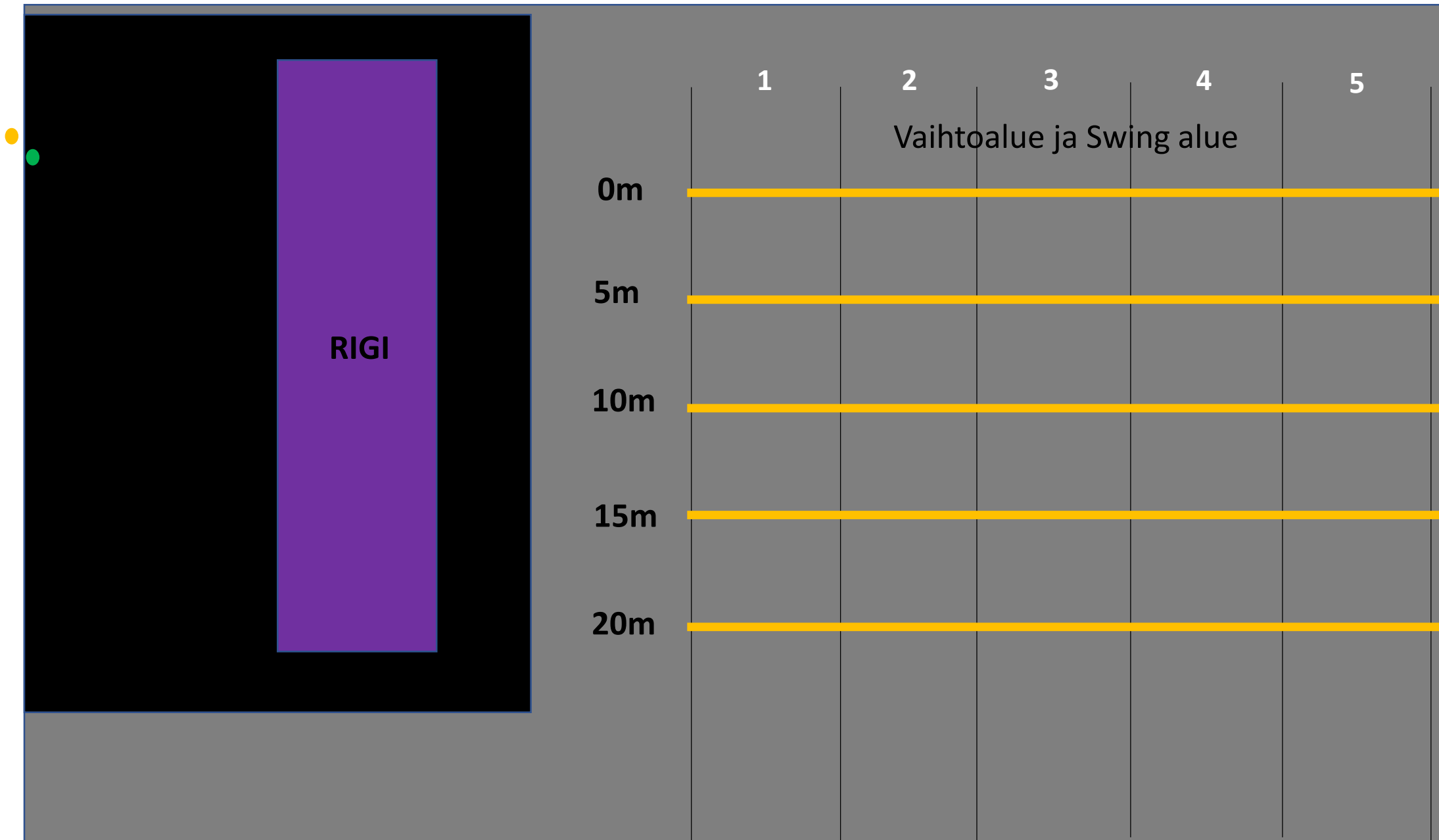
- KARPR3, rata 1
- Devil's Heads, rata 2
- Merisotakoulu, rata 3
- Toise logre tiimi, rata 4

tauko 7'

ERÄ 3: klo 13.05-13.18

- Rajan Urheilijat, rata 1
- KAARTJR Haastajat, rata 2
- KARPR1 UKKO, rata 3
- Keräilyerä, rata 4

Laji 6. "Evacuate"



Laji 7

”Good old Chipper” klo 14.00-14.55

Laji 7, Timecap 25’

- 100 cal row (yksi kerrallaan)
 - Pareittain synkrona:
 - 80 burpee (oltava yhtä aikaa maassa)
 - 60 box overs (saa askeltaa. Seuraavan hypyn saa tehdä vasta kun molemmat pareista boksin toisella puolella. Naisilla naisten box korkeus)
 - 40 seinäpalloheitto oranssi viiva 20/14 (oltava yhtä aikaa kyykyssä)
 - 30 leuanveto (oltava yhtä aikaa leuan yläasennossa)
 - 7 köysikiipeilyä yhteensä per joukkue (yksi köysi per joukkue)
 - 100 cal row (yksi kerrallaan)

Laji 7

”Good old Chipper” Liikestandardit

- 100 cal row (yksi kerrallaan). Lajin käynnistyessä ensimmäinen urheilija istuu soutulaitteessa jalat paikoillaan. Kapulaan ei saa koskea ennen kellon käynnistymistä.
Pareittain synkrona:
 - 80 burpees. Molempien urheilijoiden oltava yhtä aikaa maassa ja liike päättyy kun molemmat urheilijat ovat suorittaneet yleisliikkeen, jossa jalat irtoavat maasta ja kädet läpsäistään yhteen pään yläpuolella. Hypyn ei tarvitse olla yhden aikainen, vaan ennen seuraavan liikkeen aloittamista on molempien urheilijoiden oltava yhtä aikaa maassa. Urheilijaa tai urheilijoita voi vaihtaa miten haluaa.
 - 60 box overs. Molemmat urheilijat ylittävän boksen niin, että ovat aina yhtä aikaa boksen toisella puolella. Itse ylityksen ei tarvitse olla yhdenaikainen. Boksen ylityksen saa suorittaa hyppämällä tai askeltamalla. Seuraavan ylityksen saa tehdä vasta kun molemmat pareista ovat boksen toisella puolella. Naisilla ja 50+ vuotiailla urheilijoilla 50cm box korkeus, muilla 60cm.
 - 40 seinäpalloheittoa 20/14lbs. Jokainen toisto alkaa seisoma-asennosta niin että urheilijapari kannattelee palloa rinnan tasolla. Tämän jälkeen on käytävä kyykyssä niin että lonkan taitekulma käy polven korkeinta kohtaa alempana. Urheilijoiden on oltava yhtä aikaa ala-asennossa. Toisto päättyy osumaan heittokorkeuden yläpuolelle oranssiin viivaan (275cm). Pallon täytyy siis osua seinään annetun korkeuden yläpuolella, mutta parin pallojen osumien ei tarvitse olla yhden aikaisia. Jos pallo osuu maahan toistojen välillä, on se kuoletettava (pysäytettävä) maahan ennen seuraavan toiston aloittamista.
 - 30 leuanveto. Parin oltava yhtä aikaa leuan yläasennossa, leuat tankolinjan yläpuolella.
- 7 köysikiipeilyä yhteensä per joukkue (yksi köysi per joukkue)
- 100 cal row (kuten yllä)

Laji 7

”Good old Chipper” yleisohjeita

- Soutajaa saa vaihtaa milloin vain. Soutulaitteen kapula pitää laskea lähtöasentoon (ei saa päästää vapaasti irti)
- Myös pareittain suoritettavissa liikkeissä voi vaihdot suorittaa miten haluaa. Parista toinen voi halutessaan jatkaa.
- Köysikiipeilyt joukkue voi jakaa miten haluaa.
- Naisilla ja 50+ urheilijoilla matalampi box ja pallon paino 14lbs.
- Ennen time cappia suorittamatta jääneet toistot/kalorit lisäävät loppuaikaa sekunnilla per toisto/kalori.
- Call in 10’ ennen lajin alkua.

Laji 7

”Good old Chipper” Eräjaot ja lähtöajat

ERÄ 1: klo 14.00-14.25

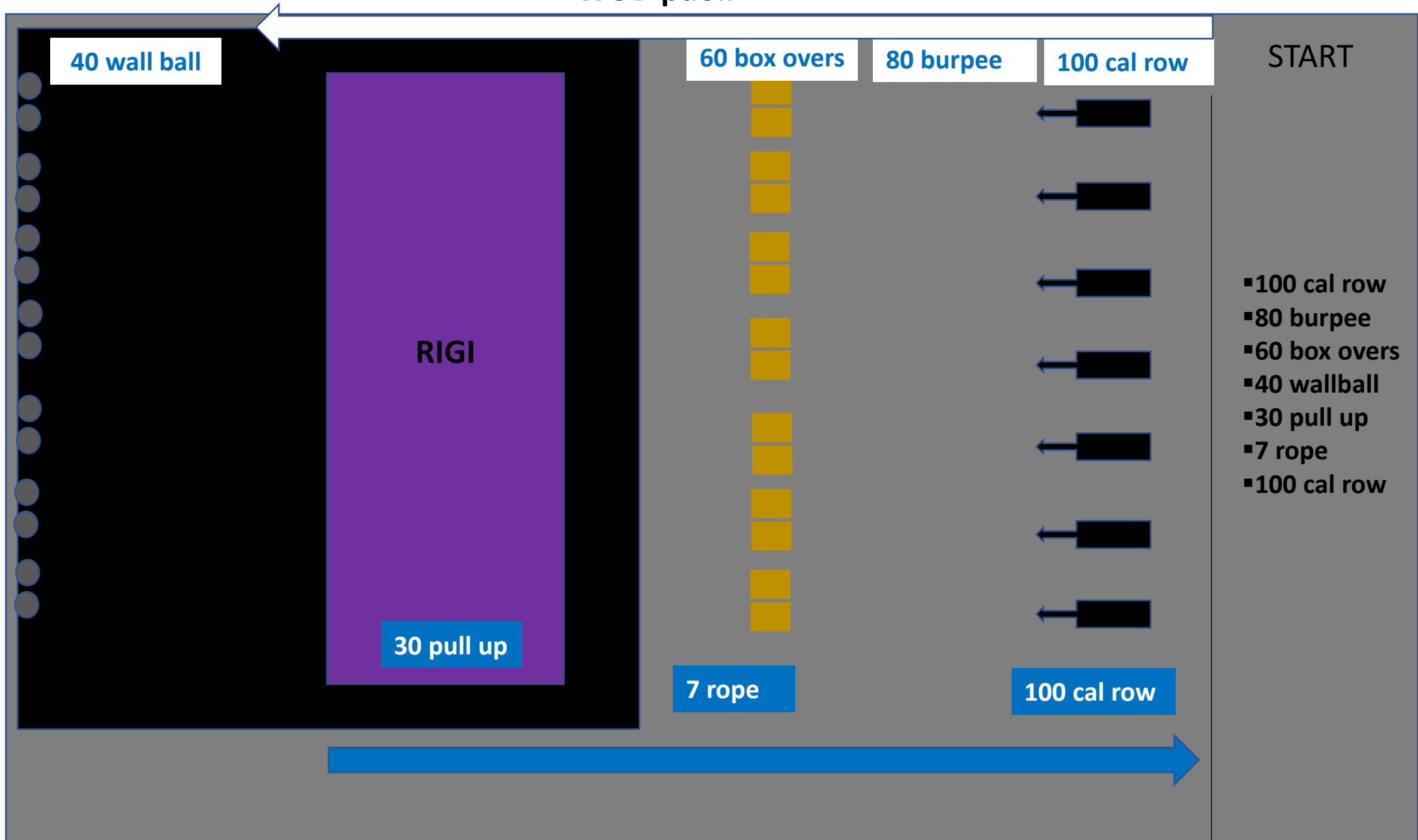
- KARPR2 PIIKKI, rata 1
- Peppiina Kajanne, rata 2
- Air Force One, rata 3
- MPKK, rata 4
- KARPR3, rata 5
- Devil's Heads, rata 6
- KAARTJR Kilpa, rata 7

tauko 5'

ERÄ 2: klo 14.30-14.55

- Merisotakoulu, rata 1
- Toise logre tiimi, rata 2
- Rajan Urheilijat, rata 3
- KARPR1 UKKO, rata 4
- Keräilyerä, rata 5
- KAARTJR Haastajat, rata 6

WOD puoli



boxien asettelussa ja burpeiden suorituspaikoissa huomioitava köydet