

## MCTT 2024 Kilpailulajit, lajien flow ja liikestandardit

### Laji 1 "Merenkävijät"

PARI 1:

AMRAP8

100m uinti \*(Toinen pareista ui 50m, nousee altaasta jonka jälkeen toinen ui 50m)

25 Synkronoitu medball GTOH (Ground to overhead)

08:00 - 10:00

Lepo

PARI 2:

10:00 - 20:00

AMRAP10

400m uinti (pari jakaa uintimatkan miten haluaa) \***Tiebreak**

Loppuaika AMRAP Synkronoitu medball GTOH (Ground to overhead)

Pallon paino on miehillä 20lbs ja naisilla sekä masters(50+) 14lbs.

### Lajin flow:

Joukkue päättää keskenään miten muodostavat parit, ja kumpi parista suorittaa kummankin osion. Laji sillä, että suorittava pari seisoo merkin takana. Kun kello lähtee käyntiin, saa toinen parista edetä altaaseen. Altaaseen tulee laskeutua hyppäämättä niin, että itse uinti saa alkaa kun urheilija on vedessä ja käsi koskettaa altaan reunaa. Altaasta saa nousta ylös tyylivapaasti, mutta roolien vaihto tapahtuu merkin takana, jossa pari odottaa omaa uintivuoroaan. Kun 100m uintia on kasassa, ja molemmat urheilijat merkin takana, saa synkronoitu medball GTOH alkaa. Synkronointi katsotaan kun molempien urheilijoiden kädet ovat suorat ja pallo pään yläpuolella. Kun 25 toistoa on saatu kasaan, alkaa uusi kierros, ja tätä jatketaan yhteensä 8 minuuttia. Uinnin toistot lasketaan metreittäin, eli 25 metriä on 25 toistoa. Jos 25 metriä jää kesken ei metreistä saa lainkaan toistoja. Kun 8 minuuttia on täynnä, alkaa joukkueen yhteinen 2 minuutin lepo, jonka aikana allas tyhjennetään ja seuraava pari saapuu suoritusvuoroon. Levon jälkeen seuraava pari aloittaa uinnin, kuten ensimmäinenkin pari, mutta matkaa on kerrytettävä 400 metriä. Uimaria saa vaihtaa samalla tavoin merkin takana, kuin ensimmäinen pari, mutta vain 50 metrin välein, samalta puolelta kuin omassa startissa. Minimivaatimuksena uimaria on vaihdettava kerran. Jos pari suoriutuu 400m uinnista ennen 10 minuutin täyttymistä, suorittavat he loppuajan niin monta synkronoitua medball GTOH kuin ehtivät. Joukkueen tulos on molempien parien yhteenlasketut toistot.

### Liikestandardit:

**Uinti:** Tyyli vapaa, mutta omalla radalla on pysyttävä ja altaan päässä kääntyessä on pään pysyttävä pinnalla ja käden kosketettava altaan reunaa. Kuperkeikat ovat siis kiellettyjä.

**Synkronoitu medball GTOH:** Toisto alkaa pallon koskiessa lattiaa ja päättyy kun urheilijan, lantio on ojentunut, kädet ovat suorana ja pallo pään yläpuolella. Synkronointi katsotaan toiston päättyessä. Jos urheilijat tekevät toistoja eri tahtiin, ei toistoja hyväksytä.

## Laji 2 "Kiireinen kauppareissu"

4 kierrosta viestinä aikaa vastaan:  
100 m juoksu tötsien kierrolla  
50m + 50m Kahvakuulien kanto  
100m juoksu maaliin

Kuulien paino: 2x24kg (m) 2x16kg (n+masters)  
Aikaraja 12 min

### Lajin flow:

Joukkueen jokainen jäsen suorittaa yhden määrätyn kierroksen, niin, että joukkueen muut jäsenet odottavat starttiviivan takana samaan aikaan. Joukkue saa itse määrittää missä järjestyksessä laji suoritetaan. Kun kaikki ovat suorittaneet oman kierroksensa, on joukkue maalissa ja tuloksena on aika.

### Liikestandardit:

**Juoksu:** Tyyli vapaa, mutta piikkarit ja nappulakengät on kielletty.

**Tötsän kierto:** Rintamasuunta aina menosuuntaan, tötsään ei saa koskea.

**Kuulien kanto:** Molemmissa käsissä on yksi kuula, ja kuulia tulee kantaa käsivoimin. Kaikki apuvälineet on kielletty.

**12:00-15:00**

**Lepo**

## Laji 3 "Taakankantajat"

15:00->

Aikaa vastaan:

3,2km taakankanto radalla \***Tiebreak**

2,4km maastujuoksu

### Lajin flow ja standardit:

Laji alkaa starttiviivan takaa, josta joukkueet saavat 3,2,1 mene -käskyn. Joukkueet etenevät markatulle paikalle hakemaan taakat: 3 x reppua ja 1 x köysi. Joukkue saa päättää, kuka jäsenistä ei pue reppua ylleen, ja kun kolme reppua on kolmen joukkueen jäsenen selässä ja jokaisen joukkueen jäsenen käsi kiinni köydessä, juoksu saa alkaa. Juoksussa tulee joukkueiden jäsenten pitää koko ajan löydestä kiinni. Juoksu tapahtuu 400m juoksuradalla. Taakankantajien roolia saa vaihtaa niin usein kuin haluaa, mutta vaihdon tulee tapahtua aina juoksuradan ulommaisella radalla. Kun 3,2 km taakankantoa tulee täyteen, joukkue vie reppu ja köyden takaisin niille markatulle paikalle, josta 2,4 maastujuoksu saa alkaa. Maastossa joukkueen jäsenet saavat juosta erillään, mutta joukkueen aika otetaan kun joukkueen viimeinenkin jäsen tulee maaliin.

**HUOM. Lajit 2 ja 3 suoritetaan yhdellä kellolla.**

## Laji 4 "Voimistelijan painajainen"

40/35/30 Soutukalori (x 2 eli kahdella soutulaitteella pareittain)

30 Synkronoitu boksille nousu käsipainon kanssa (pareittain)

60 Leuanveto

40/35/30 Soutukalori (x 2 eli kahdella soutulaitteella pareittain)

30 Synkronoitu boksille nousu käsipainon kanssa (pareittain)

40 Varpaat tankoon (Toes to bar)

40/35/30 Soutukalori (x 2 eli kahdella soutulaitteella pareittain)

30 Synkronoitu boksille nousu käsipainon kanssa (pareittain) **\*Tiebreak**

20 Palomiespunnerrus (Bar muscle up)

Käsipainon paino: 22,5kg (m) 15kg (n+masters)

Aikaraja: 16 min

Lajin flow:

Joukkue jaetaan kahteen pariin, ja osa lajista suoritetaan pareittain ja osa joukkueena yksi kerrallaan. Lajin alkaessa molemmat parit etenevät soutulaitteelle ja soutavat määrätyn kalorimäärän molemmille laitteille. Miesparit soutavat yhteensä vapailla vaihdoilla 40 kaloria, naiset tai masters parit 30 kaloria ja mies + nainen/masters 35 kaloria. Kun molemmilla laitteilla on määrätty kalorimäärä täynnä, edetään bokseille. Boksilla suoritetaan yhteensä 30 synkronoitua boksille nousua. Toinen pari tekee ja toinen lepää, ja rooleja saa vaihtaa miten joukkue haluaa. Kun 30 toistoa on täynnä, edetään leuanvetotangolle ja tehdään yhteensä 60 leuanvetoa. Vain yksi saa suorittaa kerrallaan, ja muut lepäävät odottaessa. Kun 60 leuanvetoa on tehty, palataan soutulaitteille ja laji etenee samaa kaavaa maaliin saakka, ainoastaan leuanvetotangossa tehtävä liike ja sen toistomäärät vaihtuvat. Joukkueen tulos on aika maalissa tai toistomäärä aikarajan päättyessä.

### Liikestandardit:

**Soutukalori:** Kapulasta saa päästää irti vasta kuin annettu kalorimäärä on nähtävissä.

Kapulasta tulee saattaa paikalleen, eikä sitä saa lennosta päästää irti.

**Synkronoitu boksille nousu käsipainon kanssa:** Käsipaino on oltava olkapään yläpuolella, mutta siitä saa pitää kiinni haluamallaan tavalla, vähintään yksi käsi kiinni käsipainossa koko suorituksen ajan. Synkronointi tapahtuu boksen päällä, kun molempien urheilijoiden jalat ovat laatikon päällä ja sekä polvet, että lantio ojennettuna.

**Leuanveto:** Toisto alkaa kun urheilija roikkuu tangossa kädet suorana ja päättyy kun urheilijan leuka on tangon yläpuolella. Kippaaminen ja perhostelu on sallittu.

**Varpaat tankoon:** Toisto alkaa kun urheilija roikkuu tangossa, käyttää jalat tangon takana ja päättyy kun urheilijan varpaat koskettava yhtäaikaan tankoa. Kippaaminen on sallittu.

**Palomiespunnerrus:** Toisto alkaa kun urheilija roikkuu tangossa kädet suorana ja päättyy kun urheilija on tangon päällä kädet suorana. Jalat eivät saa käydä tangon yläpuolella toiston aikana.

**HUOM. Voimistelulämsien käyttö on sallittua.**

## Laji 5 "Joukon vahvin"

00:00 - 04:00

Pari 1: 1RM Sotilaspenkki

Pari 2: 1RM Etukyykky

04:00 - 06:00

Lepo

## Lajil 6 "Loputtomat kilot"

06:00 - 12:00

Pari 1: AMRAP Maksimikilot etukyykyä (Omavalintainen paino)

Pari 2: AMRAP Maksimikilot sotilaspenkkiä (Omavalintainen paino)

Lajien flow:

Joukkue jakautuu kahteen pariin, ja päättää roolit. Pari 1 tekee lajissa 5 sotilaspenkin ykkösmaksimim ja lajissa 6 maksimitoistot etukyykyä. Pari 2 tekee lajissa 5 etukyykyyn ykkösmaksimim ja lajissa 6 maksimitoistot sotilaspenkkiä. Lajin alkaessa molemmat parit etenevät tangoille, toinen pari penkkitangolle ja toinen pari kyykky tangolle. Joukkueilla on siis käytössä kaksi tankoa. Tangot ovat tyhjinä ja parit saavat lastata painoja vapaasti. Jokainen etsii neljän minuutin aikana ykkösmaksimim ja parhaat onnistuneet tulokset kirjataan ylös. Neljän minuutin kohdalla alkaa kahden minuutin lepo. Levon aikana joukkueen jäsenet vaihtavat rooleja ja lastaavat uudet omavalintaiset painot lajia 6 varten. Penkissä ja kyykyssä saa olla eri painot, mutta niitä ei saa vaihtaa kesken lajin. Lajissa 6 on tavoitteena on kerätä mahdollisimman paljon kiloja: esim 10 x 100kg kyykkyjä tekee 1000kg.

Lajin 5 tulos on joukkueen yhteenlaskettu kilomäärä yhden toiston maksimeissa.

Laji 6 tulos on joukkueen kaikkien toistojen yhteenlaskettu kilomäärä.

### Liikestandardit:

**Sotilaspenkki:** Toisto alkaa kun tanko on ilmassa, urheilijan kädet ovat suorana, selkä penkissä ja jalat ilmassa. Kun tanko koskettaa rintaa ja päättyy jälleen suorille käsille, on toisto hyväksytty.

**Etukyykky:** Toisto alkaa kun tanko on ilmassa urheilijan rinnalla kädet tangossa kiinni.

Hyväksytyssä toistossa urheilija kyykyssä, niin että lonkkanlinja käy polvilinjan alapuolella, nousee ylös kyykystä ojentaen polvet ja lantion, ja osoittaa hallinnan ennen kuin palauttaa tangon telineeseen.

### HUOM.

**Lajit 5 ja 6 suoritetaan yhdellä kellolla.**

**Naisilla ja masters (50+) on lajin 5 tuloksessa 1.3 kerroin tasapuolisuuden vuoksi.**

**Naisilla ja masters (50+) on lajin 6 tuloksessa 1000kg etumatkaa tasapuolisuuden vuoksi, per urheilija, esim neljän naisen tiimillä etumatkaa on 4000kg.**

**Kaikki käyttävät 20kg miesten painonnostotankoa.**

**Nostovyöt ja polvituet ovat sallittuja.**

## Laji 7 (Finaali) "Syvä pääty"

2 kierrosta aikaa vastaan pareittain viestinä:

20 Parimaastaveto  
20 Synkronoitu tangon yli burpee  
40/35/30 Pyöräkalori + 120 Naruhyppy

Tangon paino: 140kg m+m / 120kg m+n/masters / 100kg n+n/masters  
Aikaraja: 14 min

### Lajin flow:

Joukkue jakautuu kahteen pariin. Toinen pari aloittaa lajin, suorittaa 20 parimaastavetoa, jonka jälkeen 20 synkronoitua tangon yli burpeeta ja lopuksi määrätyt pyöräkalorit vuorotellen vapailla vaihdoilla. Miesparit polkevat yhteensä 40 kaloria, naiset tai masters parit 30 kaloria ja mies + nainen/masters 35 kaloria. Kun toinen parista pyöräilee, toinen pari hyppii narua. Rooleja saa vaihtaa vapaasti. Kun annettu kalorimäärä ja 120 naruhyppyä on täynnä, ensimmäinen pari siirtyy lähettämään seuraavan parin matkaan. Kun molemmat parit ovat maalissa, otetaan joukkueelle aika. Joukkueen tulos on aika tai toistot aikarajan päättyessä.

### Liikestandardit:

**Parimaastaveto:** Toisto tehdään yhdellä tangolla yhtäaikaisesti. Kun tanko on ylhäällä, on parin näytettävä ojennus ennen kuin tanko saadaan laskea alas. Käsien on oltava suorana koko suorituksen ajan. Tankoa ei saa pudottaa missään vaiheessa vaan se tulee laskea maahan hallitusti.

**Synkronoitu tangon yli burpee:** Toisto alkaa kun molempien rinta koskettaa lattiaa ja päättyy kun molemmat ovat ylittäneet tangon. Synkronointi katsotaan burpeen ala-asennossa. Molempien rintamasuunta tulee olla burpeessa tankoon päin. Tangon saa ylittää hyppämällä tai askeltamalla.

**Pyöräkalori:** Käytössä on Roguen Echo Bike. Pyörältä saa nousta ja edetä vasta kuin annettu kalorimäärä on nähtävissä.

**HUOM.** Hyppynarut tulevat kisajärjestäjän puolesta. Omia naruja ei saa käyttää.

**HUOM.** Pidätämme oikeudet muutoksiin.