



**TULOSKORTTI**  
**SM-KISAT 2024**  
**KARSINTALAJIT 1, 2, 3**  
**AVOIN JA MASTERS**

Urheilija	Tuomari	Paikka	Päivämäärä

**OSA 1 - 00:00-10:00**

**10 min AMRAP**

15/20 calorie Row  
10 Hand-Release Burpee over Rower  
20 Wall Ball

**OSA 1**

**TULOS**

TOISTOT:

**OSA 2 - 10:00-20:00**

**Total Weight**

1 RM Push Press  
2 RM Hang Snatch  
3 RM Back Squat

**OSA 2**

**TULOS**

PAINO:

**OSA 3 - 20:00-30:00**

**For Time**

6 Clean  
24 DU  
16 DB Snatch (alternating)  
6 Clean  
24 DU  
16 DB Box Over  
6 Clean  
24 DU  
12+12 T2B+Pull Complex  
6 Clean  
24 DU  
12 Pistol Squat (alternating)  
6 Clean  
24 DU  
12 HSPU

**OSA 2**

**TULOS**

AIKA: \*

TOISTOT: \*\*

\*Tulos merkitään kohtaan AIKA, mikäli urheilija saa lajin valmiiksi ennen time cappia

\*\*Tulos merkitään kohtaan TOISTOT, mikäli urheilija ei saa lajia valmiiksi ennen time cappia

Urheilijan allekirjoitus

Tuomarin allekirjoitus

# SM-KARSINTA 2024 AVOIN + MASTERS

## Yleiskuvaus

Karsinta on kolmiosainen ja se tehdään juoksevilla kellolla (00:00-30:00). Jokainen osa on oma erikseen pisteytettävä lajinsa ja kestoltaan 10 minuuttia. Ensimmäinen osa on AMRAP, eli annetussa ajassa tehdään kymmeneen minuuttiin maksimimäärä toistoja ajan loppumiseen saakka. Toinen osa on nostolaji ja siinä tulos on yhteistulos (kilogrammoissa) kaikista kolmesta nostosta. Kolmas laji on For Time, jossa tulos on aika, jolloin kaikki annetut liikkeet ja toistot on suoritettu, tai jos kaikkia liikkeitä/toistoja ei saa suoritettua on tulos tehtyjen toistojen määrä. Laji on kokonaisuudessaan videoitava (tarkempi kuvaus tämän ohjeen lopussa) ja videolla tulee selkeästi näkyä kaikki tehtävät toistot, standardien täytyminen, sekä käytettävät painot sekä olennaiset mitat yms.

## LAJI 1 – 00.00-10.00

### Laji 1

#### 10 min AMRAP

15/20 calorie Row (Naiset/Miehet)

10 Hand-Release Burpee over Rower

20 Wall-Ball

### Sarjakohtaiset painot ja skaalaukset

Soutulaite Concept 2

Naiset WB-korkeus 275cm

Naiset WB-paino 6kg

Miehet WB-korkeus 305cm

Miehet WB-paino 9kg

Naiset 55+ WB-korkeus 275cm

Naiset 55 + WB-paino 4kg

Miehet 55+ WB-korkeus 275cm

Miehet 55+ WB-paino 9kg

### Lajin kuvaus

Karsintalajin osassa 1 urheilija tekee 10 minuutin aikana niin monta kierrosta ja toistoa annettuja liikkeitä kuin mahdollista (AMRAP).

Urheilija saa istua valmiiksi soutulaitteeseen, mutta hän ei saa koskea kapulaan ennen kuin aika alkaa. Soudettuaan vaaditun kalorimäärän (naiset 15, miehet 20 kaloria) urheilija siirtyy suorittamaan hand-release burpeita soutulaitteen yli. **Soutulaitteesta ei saa nousta eikä päästä irti kapulasta ennen kuin vaadittu kalorimäärä näkyy näytöllä.**

Hand-release burpeessa urheilija laskeutuu päinmakuulle lattialle ja irrottaa molemmat kämmenet yhtäaikaaisesti maasta. Toisto on hyväksytty, kun urheilija on **hand-release burpeen** jälkeen ylittänyt soutulaitteen kiskon hypäten siten, että **jalat irtoavat maasta yhtäaikaisesti.**

Wall ball -heitto alkaa aina kyykystä. **Aina kyykyssä käydessä on varmistettava, että lantion taitekulma käy selvästi polvien yläosaa alempana.** Kyykystä noustuaan urheilija heittää pallon targettiin siten, että **koko pallo käy selkeästi merkkiviivan tai targetin alaosan yläpuolella.** Wall ball -heittojen jälkeen urheilija siirtyy takaisin soutamaan.

**Soutulaite on nollattava joka kierroksen välissä.** Nollauksen saa tehdä myös tuomari.

Osan 1 tulos on 10 minuutin aikana suoritettut hyväksytyt toistot.

Osa 2 alkaa välittömästi osan 1 jälkeen.

### **Standardit**

Lajin liikkeiden tärkeimmät huomioitavat standardit on kerrottu lajin kuvauksessa. Tässä kilpailussa käytetään International Functional Fitness Federationin (IF3) standardeja (kokonaisuudessaan sekä yksittäisten liikkeiden osalta), jotka löytyy alla olevan linkin takaa olevasta dokumentista. Alla listattuna myös lajiin liittyvien liikkeiden tunnukset, joilla ne löytyvät dokumentista. Urheilijan vastuulla on varmistaa, että hän noudattaa sekä tässä kuvauksessa että IF3 dokumentissa olevia yleisiä sekä liikekohtaisia ohjeita sekä standardeja.

<https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

ROW - ID 9.03

BURPEE OVER OBJECT – ID 10.01

HAND-RELEASE PUSH-UP – ID 15.02\*

WALL-BALL – ID 15.04

\*Tästä standardista nuodatettava vain tätä osaa: *“Achieve the prone position before both hands being lifted off the ground simultaneously then returned”*

## **LAJI 2 – 10.00-20.00**

### **Laji 2**

#### **Total Weight**

1 RM Push Press

2 RM Hang Snatch

3 RM Back Squat

#### **Sarjakohtaiset painot ja skaalaukset**

Ei skaalauksia

#### **Lajin kuvaus**

Osassa 2 (10:00-20:00) urheilijalla on 10 minuuttia aikaa etsiä paras mahdollinen yhteistulos (Total Weight) yhden toiston push pressissä, kahden toiston tempauksessa riipusta sekä kolmen toiston takakyykyssä. Urheilija saa tehdä niin monta yritystä kuin haluaa ja hän saa tehdä liikkeet haluamassaan järjestyksessä.

Urheilija saa ottaa tangon push pressissä ja takakyykyssä räkistä tai blokeilta. Urheilija voi lastata tangot itse tai hän voi käyttää avustajaa. **Ensimmäiset painot saavat olla valmiina tangossa, kun aika alkaa (10:00-20:00).** Urheilija saa halutessaan käyttää jokaiseen liikkeeseen omaa tankoa. **Jokaisessa**

**tangossa on käytettävä lukkoja levypainojen ulkopuolella. Pienin sallittu lastaus/korotus on 0,25kg (250g).**

Push pressin lähtöasennossa urheilija seisoo suorana lantio ja polvet täysin ojennettuna. Urheilija saa koukistaa polvia ja avustaa liikkeen **työntävää vaihetta** jaloilla. Toisto on hyväksytty, kun tanko on pään päällä urheilijan ollessa täydessä ojennuksessa, käsivarret ja polvet suorina. **Allemeno (Jerk) ei ole sallittu ja myös polvien notkahduksesta lopullisen ojennuksen aikana seuraa rangaistus.**

Tempauksessa riipusta urheilija nostaa tangon maasta ensin riippuun, jonka jälkeen hän vie sen yhdellä yhtenäisellä liikkeellä pään päälle suoristettujen käsivarsien varaan. **Lähtöasennossa urheilijan lantion ja polvien on oltava suoristettuina.** Tämän jälkeen urheilija voi suorittaa tempauksen ns. korkeasta riipusta, polven yläpuolelta tai polven alapuolelta, mutta **levypainot eivät saa koskea maahan. Ne eivät saa koskea maahan myöskään toistojen (2) välissä.** Jos urheilija epäonnistuu toisessa tempauksessa, mutta levypainot eivät koske maahan, voi urheilija yrittää toista toistoa uudelleen. Urheilija saa suorittaa tempauksen ns. raakana tai kyykkyy. Toisto on hyväksytty, kun tanko on urheilijan hallinnassa pään päällä kynnärvarret lukittuina, lantio ja polvet ojennettuina.

Takakyykyssä urheilija laskeutuu kyykkyy tanko takaräkissä siten, että **lantion taitekulma käy selvästi polven yläosaa alempana.** Toisto on hyväksytty, kun urheilija tämän jälkeen nousee takaisin lähtöasentoon eli seisoo lantio ja polvet ojennettuina tanko takaräkissä.

Osan 2 tulos on kaikkien kolmen liikkeen tulokset laskettuina yhteen (kilot ja grammat, esim 50.00kg+75.00kg+100.50kg=225.5). Muista esitellä käyttämäsi painot videolla ennen tai jälkeen suorituksen jokaisen liikkeen osalta. Jos käytät yhtä tankoa ja vaihdat painoja kesken 10 minuutin aikaikkunan, pitää painot esitellä videolle ennen siirtymistä seuraavaan liikkeeseen (mikäli painot vaihtuvat).

Osa 3 alkaa välittömästi osan 2 jälkeen.

### **Standardit**

Lajin liikkeiden tärkeimmät huomioitavat standardit on kerrottu lajin kuvauksessa. Tässä kilpailussa käytetään International Functional Fitness Federationin (IF3) standardeja (kokonaisuudessaan sekä yksittäisten liikkeiden osalta), jotka löytyy alla olevan linkin takaa olevasta dokumentista. Alla listattuna myös lajiin liittyvien liikkeiden tunnukset, joilla ne löytyvät dokumentista. Urheilijan vastuulla on varmistaa, että hän noudattaa sekä tässä kuvauksessa että IF3 dokumentissa olevia yleisiä sekä liikekohtaisia ohjeita sekä standardeja.

<https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

PUSH PRESS – ID 5.02

HANG SNATCH ANYHOW – ID 4.04

BACK SQUAT – ID 1.02

## **LAJI 3 – 20.00-30.00**

### **Laji 3**

#### **For Time**

6 Clean

24 DU

16 Dumbbel Snatch (alternating)

6 Clean

24 DU  
16 Dumbbell Box Step Over  
6 Clean  
24 DU  
12+12 T2B+Pull Complex  
6 Clean  
24 DU  
12 Pistol Squat (alternating)  
6 Clean  
24 DU  
12 HSPU

### **Sarjakohtaiset painot ja skaalaukset**

#### Clean Naiset:

N Avoin 55kg  
N 30-34 55kg  
N 35-39 50kg  
N 40-44 47,5kg  
N 45-49 45kg  
N 50-54 42,5kg  
N 55-59 40kg  
N 60+ 35kg

#### Clean Miehet:

M Avoin 85kg  
M 30-34 85kg  
M 35-39 80kg  
M 40-44 75kg  
M 45-49 70kg  
M 50-54 65kg  
M 55-59 60kg  
M 60+ 55kg

#### Double Under

Ei skaalauksia

#### DB Snatch Naiset:

N Avoin 20kg  
N 30-34 17,5kg  
N 35-39 17,5kg  
N 40-44 15kg  
N 45-49 15kg  
N 50-54 12,5kg  
N 55-59 12,5kg  
N 60+ 10kg

#### DB Snatch Miehet:

M Avoin 30kg  
M 30-34 25kg  
M 35-39 25kg  
M 40-44 22,5kg  
M 45-49 22,5kg  
M 50-54 20kg  
M 55-59 20kg  
M 60+ 15kg

#### DB Box Over - DB

Sama kuin DB Snatch (vain 1 käsipaino)

#### DB Box Over – Box

Kaikki sarjat: Naiset 50cm ja miehet 60cm

#### T2B-kompleksi Naiset:

N Avoin T2B + Bar MU  
N 30-34 T2B + Bar MU  
N 35-39 T2B + Bar MU  
N 40-44 T2B + C2B  
N 45-49 T2B + C2B  
N 50-54 T2B + Pull-Up  
N 55-59 T2B (only)  
N 60+ Knee Raise (only)

#### T2B-kompleksi Miehet:

M Avoin T2B + Bar MU  
M 30-34 T2B + Bar MU  
M 35-39 T2B + Bar MU  
M 40-44 T2B + C2B  
M 45-49 T2B + C2B  
M 50-54 T2B + Pull-Up  
M 55-59 T2B (only)  
M 60+ Knee Raise (only)

#### Pistol Naiset:

N Avoin Pistol + 10kg  
N 30-34 Pistol + 5kg  
N 35-39 Pistol  
N 40-44 Pistol  
N 45-49 Pistol  
N 50-54 Pistol  
N 55-59 Pistol  
N 60+ Goblet Squat 10kg

#### Pistol Miehet:

M Avoin Pistol + 20kg  
M 30-34 Pistol + 15kg  
M 35-39 Pistol  
M 40-44 Pistol  
M 45-49 Pistol  
M 50-54 Pistol  
M 55-59 Pistol  
M 60+ Goblet Squat 15kg

#### HSPU Naiset:

N Avoin Strict HSPU

N 30-34 Strict HSPU

N 35-39 Strict HSPU

N 40-44 HSPU

N 45-49 HSPU

N 50-54 HSPU

N 55-59 HSPU + 1 Abmat

N 60+ HSPU + 2 Abmat

#### HSPU Miehet:

M Avoin Strict HSPU

M 30-34 Strict HSPU

M 35-39 Strict HSPU

M 40-44 HSPU

M 45-49 HSPU

M 50-54 HSPU

M 55-59 HSPU + 1 Abmat

M 60+ HSPU + 2 Abmat

### Lajin kuvaus

Osassa 3 (20:00-30:00) urheilija suorittaa annetut liikkeet mahdollisimman nopeasti (For Time). Osan 3 tulos on liikkeiden suorittamiseen kulunut aika tai ajan loppuessa kesken 10 minuutin aikana suoritettut hyväksytyt toistot.

Rinnallevedossa urheilija vetää tangon maasta rinnalle yhdellä yhtenäisellä liikkeellä joko ns. raakana tai kyykkyyn (molemmat sallitu). **Toisto on hyväksytty, kun tanko on urheilijan hallinnassa eturäkissä, kynnärpäät tangon etupuolella, lantio ja polvet ojennettuina.** Tangossa on käytettävä lukkoja ja levypainoja ei saa laittaa lukkojen väärälle puolelle.

Käsipainotempauksessa urheilija vie käsipainon maasta yhdellä kädellä yhdellä yhtenäisellä liikkeellä pään päälle. Toisto on hyväksytty, kun käsipaino on urheilijan pään päällä, käsivarsi suoristettuna, lantio ja polvet ojennettuina. Käsipainotempaukset suoritetaan vuorokäsin ja toistojen välissä **käsipainon molempien päiden on koskettava maahan.** Vapaa käsi ei saa tukea reiteen tai olla kosketuksissa vartaloon toiston aikana.

Tuplanaruhyppyissä hyppynaru kulkee urheilijan jalkojen alta kaksi kertaa yhden hypyn aikana.

Dumbbell box over -liikkeessä urheilija siirtyy boksien toiselta puolelta toiselle siten, että hän kuljettaa käsipainoa mukanaan **roikottaen sitä** kädessään/käsissään. Boksia ylitettäessä molempien jalkojen tulee käydä sen päällä. Toisto on hyväksytty, kun molemmat jalat ovat ylittäneet boksin ja koskeneet maahan boksin toisella puolella. Urheilijan ei tarvitse suoristua boksin päällä. Käsipaino ei saa missään vaiheessa toistoa koskea boksin.

T2B -liikkeen lähtöasennossa urheilija roikkuu tangon alapuolella koko vartalo ojentuneena, jalat irti maasta. Urheilija nostaa molempia jalkoja niin, että kengät koskettavat tankoa käsien välissä samanaikaisesti. Mikäli urheilija suorittaa useita T2B-toistoja peräkkäin (ikäsarja 55-59), tulee urheilijan kantapäiden käydä sivusta katsottuna tangon takana toistojen välissä. Liikkeessä saa käyttää apuna kippiä. **Välittömästi T2B-liikkeen jälkeen samassa roikunnasta** urheilija suorittaa ikäsarjansa mukaisen vetävän tankoliikkeen: Bar muscle upin, C2B-liikkeen tai Pull upin. Urheilija **ei saa tulla alas roikunnasta ennen kuin myös vetävä tankoliike on suoritettu** tai toisto on hylätty. Vetävän tankoliikkeen jälkeen on sallittua tulla alas roikunnasta ennen kuin lähtee seuraavaan T2B-liikkeeseen. Mikäli urheilija epäonnistuu vetävässä tankoliikkeessä **ja** tulee alas roikunnasta, tulee hänen suorittaa myös T2B-liike uudelleen. Yhteensä komplekseja/toistoja tehdään 12 kertaa ja yksi toisto on 1 T2B + 1 vetävä liike (1+1=1).

Bar muscle up -liikkeen lähtöasennossa urheilija roikkuu tangon alapuolella vartalo ojentuneena, jalat irti alustasta. Urheilijan tulee vetää itsensä tangon yläpuolelle niin, että olkapäät ovat tangon yläpuolella ja käsivarret ojentuneina. **Urheilija saa käyttää kippiä, mutta varpaat eivät saa käydä tankolinjan yläpuolella liikkeen aikana (Gliding Kip kielletty).** Urheilija ei saa koskea jaloillaan tankoon tai rikkiin liikkeen aikana.

C2B-liikkeen lähtöasennossa urheilija roikkuu tangon alapuolella vartalo ja käsivarret ojentuneena, jalat irti alustasta. Liikkeen yläasennossa urheilijan tulee viedä **rinta koskemaan tankoa.** Kippi liikkeessä on sallittu.

Pull up -liikkeen lähtöasennossa urheilija roikkuu tangon alapuolella vartalo ja käsivarret ojentuneena, jalat irti alustasta. **Liikkeen yläasennossa urheilijan tulee viedä leuka tangon yläpuolelle.** Kippii liikkeessä on sallittu.

Polvien nosto -liikkeen lähtöasennossa urheilija roikkuu tangon alapuolella koko vartalo ojentuneena, jalat irti maasta. Urheilija nostaa molempia jalkojaan samanaikaisesti niin, että hänen **polvensa käyvät 90 asteen yläpuolella.** Mikäli urheilija suorittaa useita toistoja peräkkäin (ikäsarja 60+), tulee urheilijan kantapäiden käydä sivusta katsottuna rekin pystyosan takana toistojen välissä. Liikkeessä saa käyttää apuna kippiä.

Pistoolikyykyn lähtöasennossa urheilija seisoo lantio ja kyykkäävän jalan polvi ojennettuina. Urheilija laskeutuu tästä kyykkyyntä siten, että hänen toinen jalkansa on irti lattiasta koko liikkeen ajan. **Kyykyn al-asennossa lantion taitekulman on oltava polven yläosaa alempana.** Käsi saa avustaa ilmassa olevaa jalkaa pysymään ilmassa, mutta vapaa käsi ei saa koskea vartaloon tai ottaa tukea mistään. Urheilijan on suoristettava lantio ja kyykkäävän jalan polvi toistojen välissä. **Pistoolikyykyt suoritetaan vuorojaloin.** Lisäpainoa käytettäessä (sarjat: avoin, 30-34) **lisäpaino ei saa koskea maahan toiston aikana.** Lisäpaino voi olla levypaino, kahvakuula tai käsipaino tai näiden yhdistelmä (esim. 4kg kahvakuulaan teipattu 1kg levypaino). Lisäpaino voi olla yksi tai kaksi kappaletta painoja. Esim. naisten avoimessa sarjassa lisäpaino on 10kg. Urheilija voi ottaa 2 kpl 5kg levypainoja tai 1 kpl 10kg levypainon tai 2 kahvakuulaa (6+4kg) tai 2 käsipainoa (5+5kg) jne. Lisäpainot saavat myös olla isommat kuin painovaatimus edellyttää esim. 2x6kg kahvakuulat. Lisäpainoa/-painoja on pidettävä kädessä/käsissä, eikä sitä/niitä saa virittää esim. kuminauhalla roikkumaan vartalosta, eikä lisäpaino voi olla painoliivi tms. Muista esitellä käyttämäsi painot videolla ennen tai jälkeen suorituksen.

**Goblet squatissa** urheilija seisoo lantio ja polvet ojennettuina. Urheilija laskeutuu tästä kyykkyyntä siten, että **lantion taitekulma käy selvästi polven yläosaa alempana.** Urheilijan on suoristettava lantio ja jalat toistojen välissä.

Käsilläseisontapunnerruksen lähtöasennossa urheilijan tulee olla kyynärvarret lukittuina käsilläseisonnassa siten, että vain hänen kantapäänsä ovat kosketuksissa seinään. Urheilija laskeutuu käsilläseisonnasta alas, kunnes pää on kontaktissa lattiaan tai muuhun määrättyyn alustaan. **Molempien käsien on pysyttävä kokonaisuudessaan määrätyn alueen sisäpuolella** (leveys 95cm, syvyys 50cm) koko toiston ajan. Jalat eivät saa koskea maahan toiston aikana. Toisto on hyväksytty, kun urheilija on punnertanut itsensä takaisin lähtöasentoon ja kädet käyvät lukitussa asennossa.

Avoimen sarjan sekä 30-39 -sarjan urheilijat suorittavat käsilläseisontapunnerrukset **tiukkoina.** Tällöin jalkojen pitää pysyä suorina koko toiston ajan, eikä urheilijan selkä tai pakara saa koskea seinään missään vaiheessa toistoa (kippaaminen kielletty).

40-49 sekä 50-54 -sarjojen urheilijat saavat potkaista (kipata) jaloilla vauhtia. Mikään muu ruumiinosa kuin kantapää ei saa koskea seinään liikkeen yläasennossa.

55-59 -sarjan urheilijat saavat käyttää pään korokkeena **yhtä abmatia.** He saavat potkaista (kipata) jaloilla vauhtia. Mikään muu ruumiinosa kuin kantapää ei saa koskea seinään liikkeen yläasennossa.

60+-sarjan urheilijat saavat käyttää pään korokkeena **kahta abmatia.** He saavat potkaista (kipata) jaloilla vauhtia. Mikään muu ruumiinosa kuin kantapää ei saa koskea seinään liikkeen yläasennossa.

## **Standardit**

Lajin liikkeiden tärkeimmät huomioitavat standardit on kerrottu lajin kuvauksessa. Tässä kilpailussa käytetään International Functional Fitness Federationin (IF3) standardeja (kokonaisuudessaan sekä yksittäisten liikkeiden osalta), jotka löytyy alla olevan linkin takaa olevasta dokumentista. Alla listattuna myös lajiin liittyvien liikkeiden tunnukset, joilla ne löytyvät dokumentista. Urheilijan vastuulla on varmistaa, että hän noudattaa sekä tässä kuvauksessa että IF3 dokumentissa olevia yleisiä sekä liikekohtaisia ohjeita sekä standardeja.

<https://functionalfitness.sport/sport/movement-standards/>

CLEAN, ANYHOW	ID 3.01
DOUBLE UNDER	ID 10.07
SNATCH, ANYHOW	ID 4.01
BOX STEP OVER	ID 15.05
TOES-TO-BAR	ID 7.01
BAR MUSCLE-UP	ID 7.07
CHEST-TO-BAR	ID 7.05
PULL-UP	ID 7.04
PISTOL	ID 1.06
HSPU	ID 12.01

## KUVAUSOHJEET

1. Kerro videon alussa nimesi, edustamasi seura ja ikäryhmäsi
2. Esittele selkeästi käyttämäsi välineet ja toteutuspaikka
3. Esittele videolla myös kaikki käyttämäsi painot (käsipaino, muut käytettävät lisäpainot), toisen ja sekä kolmannen osan nostoihin käytettävät painot (tämän voit tehdä myös lopuksi lajin suorittamisen jälkeen jos korostat painoja toisen lajin aikana) sekä kaikki oleelliset mitat käyttäen senttimetrimittaa (Wall Ball -korkeus, HSPU-rajat, boksen korkeus).
4. Kuvaa suoritus videolle siten, että:
  - a. Kaikki eri suorituksen osiot näkyvät videolla ja että videolta voidaan varmistaa vaadittujen standardien täyttyminen. On urheilijan vastuulla, että videolta voidaan varmistaa, että standardit täyttyvät ja toistomäärä voidaan vahvistaa.
  - b. Kello näkyy koko suorituksen ajan (voit käyttää myös appia, jossa kello näkyy videossa, esim. WodProof App)
  - c. Näyt itse kuvassa joko lajin ajan
5. Muista siirtää video ajoissa pilveen (esim. YouTube, Vimeo tms.) ja merkitä se julkiseksi. Kannattaa ladata video äänettömänä tai ilman taustamusiikkia itse suorituksen ajalta, jolloin et puhu kameralle, jotta sen esittämistä ei estetä tekijänoikeuksien vuoksi.
6. Lisää linkki videoon samalla kun lataat tulokset Reppiin.

## TUOMAROINTI

- Tuomarina voi toimia kuka tahansa tehtävään sopiva henkilö. Tuomarin tulee ymmärtää lajin kulku sekä kykenee varmistamaan lajissa käytettyjen liikkeiden standardit jokaisen liikkeen osalta.



- Tuomari voi auttaa tankojen siirtämisessä ja lastaamisessa liikkeiden välillä, mutta ei voi millään tavoin auttaa itse toistoissa tai suorituksessa
- Tuomari voi myös nollata soutulaitteen ensimmäisen osan kierrosten välissä
- Varo seisomasta kameran edessä, jotta urheilija, välineet sekä kello näkyvät videossa koko lajin ajan.