



SUOMEN TOIMINNALLINEN URHEILU  
FINLAND FUNCTIONAL FITNESS  
FIN2F

LIKESTANDARDIT

10.10.2021

# Sisällysluettelo

<b>YLEISTÄ LIIKESTANDARDEISTA</b>	<b>3</b>
<b>KYYKYT</b>	<b>3</b>
<b>TYÖNTÄVÄT LIIKKEET</b>	<b>5</b>
<b>MAASTA VEDETTÄVÄT LIIKKEET</b>	<b>8</b>
<b>TANGOSSA ROIKKUEN TEHTÄVÄT LIIKKEET</b>	<b>11</b>
<b>RENKAISSA ROIKKUEN TEHTÄVÄT LIIKKEET</b>	<b>13</b>
<b>KÄSILLÄSEISONNAT</b>	<b>14</b>
<b>KÖYSIKIPEILYT</b>	<b>15</b>
<b>MONOSTRUKTUAALISET LIIKKEET</b>	<b>17</b>
<b>HYPPYLIKKEET</b>	<b>18</b>
<b>KESKIVARTALOLIIKKEET</b>	<b>20</b>
<b>KELKKA, KIVET JA HIEKKASÄKIT</b>	<b>22</b>
<b>KAHVAKUULALIIKKEET</b>	<b>23</b>
<b>KÄSIPAINOLIIKKEET</b>	<b>23</b>
<b>MUUT LIIKKEET</b>	<b>24</b>
<b>LIIKESTANDARDIT JOUKKUEKILPAILUSSA</b>	<b>25</b>
<b>SÄÄNNÖT KOSKIEN PAINOLIIVIA</b>	<b>25</b>

# 1. Yleistä liikestandardeista

## **Kyykyn ala-asento (Bottom of the squat)**

Kyykyn ala-asennossa urheilijan lantion taitekulma laskeutuu polven yläosan alapuolelle.

## **Eturäkki-asento (Front rack)**

Eturäkkiasennossa tanko tai muu esine lepää urheilijan etuolkapäiden päällä, tai on etuolkapäiden kanssa samalla tasolla kyynärpäiden ollessa tangon tai välineen etupuolella.

## **Täysi ojennus (Full extension)**

Täysi ojennus on monen liikkeen alku- ja loppuasento.

Alavartalon täydessä ojennuksessa polvien ja lonkkanivelen tulee olla täysin ojentuneena.

Pään yläpuolelle suoritettavassa liikkeessä olkanivelen tulee olla ojentuneena ja kyynärpäiden lukittuina pään yläpuolella.

Koko vartalon ojennus tarkoittaa, että yllämainitut asiat tapahtuvat samanaikaisesti.

## **Keskeyttämätön toistomäärä (Unbroken)**

Suorituksessa, joka liittyy keskeyttämättömään (unbroken) toistomäärään, urheilijan täytyy suorittaa tietty toistomäärä tai aika kyseistä liikettä päästämättä irti välineestä. Urheilija voi pysähtyä, mutta välineestä ei saa päästää irti kunnes kaikki toistot ovat tehty tai määrätty aikamäärä saavutettu.

## **Kipaten tehtävät liikkeet (Kipping movements)**

Tangossa tai renkaissa tehtävissä voimisteluliikkeissä käytetään apuna kippiheiluntaa. Heilunnan tarkoitus on keventää liikettä ja näin ollen tehdä liikkeestä taloudellisempaa. Kippiä käytetään myös käsilläseisontapunnerruksessa, jolloin kippiliike tuottaa jaloista potkaisemalla ylös.

# 2. KYKKYT

## **Kehonpainokyykky (Air squat)**

Urheilija aloittaa kyykkyliikkeen täydessä vartalon ojennuksessa. Yläasennossa lantio ja polvi ovat täysin ojentuneina. Urheilija laskeutuu kyykyn ala-asentoon, jossa lantiokulma menee polvitason alapuolelle, ja nousee ylös täyteen ojennukseen. Kädet eivät saa koskea muuhun vartaloon missään vaiheessa liikettä.

### **Liikestandardit, joiden tulee täyttyä kaikissa kyykyissä:**

- Vartalon täysi ojennus sekä toiston alussa että lopussa.
- Ala-asennossa lantio on polven alapuolella.

## **Takakyykky (Back squat)**

Takakykyssä on muutoin samat liikestandardit kuin kehonpainokyykyssä, mutta väline on urheilijan niskassa tai sivusta katsottuna urheilijan keskilinjan takapuolella koko liikkeen ajan.

### **Etukyykky (Front squat)**

Etukyykyssä on muutoin samat liikestandardit kuin kehonpainokyykyssä, mutta väline on eturäkkiasennossa urheilijan vartalon etupuolella.

### **Valakyykky (Overhead squat)**

Valakyykyssä on muutoin samat liikestandardit kuin kehonpainokyykyssä, mutta urheilija pitää välinettä, esimerkiksi tankoa pään yläpuolella kyykkyliikkeen ajan yhdellä tai kahdella kädellä. Urheilijan käsi saa koukistua liikkeen aikana, mutta pää, hartia tai mikään muukaan ruumiinosa ei saa tukea painoa liikkeen aikana. Kun urheilija suoristaa itsensä kyykyn yläasentoon, täytyy myös kyynärpäiden/päiden lukittautua täyteen ojennukseen.

### **YLEISET VARIATIOT**

**Valakyykky käsipainolla tai kahvakuulalla:** muutoin samat liikestandardit, mutta välinettä pidetään yhdessä kädessä määrätyt toistot tai aika, tai liike tehdään vuorokäsin. Erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailun alkua.

### **Askelkyykky (Lunge)**

Askelkyykyssä polvi koskettaa maata astuttaessa joko eteen- tai taaksepäin. Askelkyykkyjä voidaan tehdä paikallaan tai liikkuen eteenpäin. Yläasennossa lantio on ojennettava ja jalkojen oltava vierekkäin.

Askelkyykky voidaan suorittaa kehonpainolla tai välineen kanssa (esim. tangolla, käsipainolla, kahvakuulalla).

**Askelkyykky paikallaan:** Toisto on hyväksytty, kun urheilija tuo eteen tai taakse astuvan jalan paikallaan olevan jalan viereen ja lantio on ojentunut.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä askelkyykyissä:**

- Vartalon täysi ojennus sekä toiston alussa että lopussa.
- Askeleen aikana polvi koskettaa maata.

**Askelkyykky eteenpäin askeltamalla:** Urheilijan tulee tuoda taakse jäävä jalka eteenastuvan jalan viereen.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Astuvan jalan polvi koskettaa maata.
- Lantio ja polvet ojentuvat liikkeen yläasennossa.
- Mikäli lähtö-/maaliviiva on käytössä, tulee urheilijan aloittaa molemmat jalat lähtöviivan takana ja lopettaa matka molemmat jalat maaliviivan ylittäneenä.
- Mikäli urheilijan tulee tehdä askelkyykkyjä jokin tietty määrä, lasketaan toistot yksitellen kunnes toistomäärät ovat valmiit.
- Mikäli urheilijalla on käytössään väline, erityiset liikestandardit julkaistaan aina ennen kilpailua.

## Yhden jalan kyykky (Pistol squat)

Yhden jalan kyykyssä pätevät kaikki samat säännöt kuin muissakin kyykyissä koskien aloitus-, ala- ja loppuasentoa paitsi, että urheilijan tulee pitää toinen jalka irti lattiasta koko liikkeen ajan. Käsi saa avustaa ilmassa olevaa jalkaa pysymään ilmassa, mutta vapaa käsi ei saa koskea vartaloon tai ottaa tukea mistään. Kyykkäävän jalan tulee ojentua täysin ennen kuin suorassa olevan jalan saa laskea alas.

## Muut kyykyvariaatiot

Kilpailulajeissa voidaan sallia myös muita kyykyvariaatioita. Erityiset liikestandardit julkaistaan aina ennen kilpailua.

# 3. TYÖNTÄVÄT LIIKKEET

## Punnerrus (Push up)

Punnerrus alkaa urheilijan ollessa maassa kyynerpäät ojentuneina ja lantion ollessa suorassa. Varpaiden ja kämmenten tulee osua lattiaan ja kyynärpäät ovat ojennettuina.

Liikkeen ala-asennossa urheilijan rinnan tulee koskettaa lattiaa tai muuta määriteltyä kohdetta lantion ollessa suorana. Asennon tulee säilyä laskeutumisen ja nousun aikana. Polvet eivät saa avustaa liikettä sen missään vaiheessa.

### Liikestandardit, joiden tulee täytyä:

- Kyynärvarsien täysi lukitseminen liikkeen yläasennossa.
- Rinta koskettaa lattiaa tai muuta määriteltyä kohdetta liikkeen ala-asennossa.

## YLEISET VARIAATIOIT

**Käsien irrotus -punnerrus (Hand release push up):** Muutoin samat liikestandardit kuin punnerruksessa, mutta liikkeen ala-asennossa täytyy molempien kämmenien irrota lattiasta ja rinnan sekä reisien on koskettava lattiaa.

**Dynaaminen punnerrus:** Muutoin samat liikestandardit kuin punnerruksessa, mutta punnerruksen ylä-asentoon voidaan lisätä jokin tehtävä kuten esimerkiksi käsien taputus tai käsien irrotus.

## Käsilläseisontapunnerrus (Handstand push up)

Käsilläseisontapunnerruksen lähtöasennossa urheilijan tulee olla kädet lukittuina käsilläseisonnassa. Kämmenet eivät saa ylittää määrättyä leveyttä tai syvyyttä (leveys 90 cm, syvyys 60cm).

Urheilija laskeutuu käsilläseisonnasta alas, kunnes pää on kontaktissa lattiaan tai muuhun määrättyyn alustaan. Toisto on hyväksytty, kun urheilija on ylhäällä, kädet täysin lukittuina.

Urheilija saa potkaista (kipata) jaloilla vauhtia.

Liikkeen aikana kämmenet eivät saa ylittää määrättyä aluetta, eivätkä urheilijan jalat saa osua lattiaan liikkeen aikana. Mikään muu ruumiinosa, kuin kantapäät ei saa osua seinään liikkeen yläasennossa.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija on täydessä ojennuksessa käsilläseisonnassa.
- Pään tulee koskea liikkeen ala-asennossa lattiaan tai muuhun alustaan.
- Kämmenet eivät saa mennä määrätyn leveyden tai syvyyden yli.
- Jalat eivät saa ylittää määrättyä leveyttä liikkeen yläasennossa.
- Urheilijan selkä tai pakara saavat koskea seinään liikkeen ala-asennossa.
- Vain kantapäät saavat koskea seinään liikkeen aikana ja sen yläasennossa.

### **YLEISET VARIAATIOT**

#### **Vapaa käsilläseisontapunnerrus**

Urheilija suorittaa käsilläseisontapunnerruksen vapaasti ilman tukea. Tässä noudatetaan samoja standardeja, kuin seinää vasten tehtävässä käsilläseisontapunnerruksessa (alueen koko 60x90, täysi ojennus yläasennossa, pään koskeminen alustaan ala-asennossa).

#### **Tiukka käsilläseisontapunnerrus (Strict handstand push up)**

Urheilijan tulee pitää jalat ojentuneena koko liikkeen ajan. Kantapäiden tulee koskea seinään liikkeen yläasennossa. Urheilijan selkä tai pakara ei saa koskea seinään liikkeen missään vaiheessa. Kämmenet eivät saa ylittää määrättyä aluetta (60x90cm) ja pään on koskettava ala-asennossa alustaan.

#### **Rengasdippi (Ring Dip)**

Liikkeen yläasennossa urheilijan tulee olla pystysuorassa linjassa renkaiden kanssa kädet lukittuina. Urheilija laskeutuu liikkeen ala-asentoon, jossa olkapäiden etuosan tulee kyynerpäähän alapuolella. Toisto on hyväksytty, kun urheilija palaa ala-asennosta takaisin yläasentoon. Jalat eivät saa koskea lattiaan liikkeen missään vaiheessa

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Yläasennossa urheilijan kädet ovat lukittuina.
- Olkapäiden etuosan tulee mennä kyynerpäiden alapuolelle liikkeen ala-asennossa.

#### **Tiukka rengasdippi (Strict ring dip)**

Tiukassa rengasdipissä urheilijan on pidettävä jalat ojennettuina koko liikkeen ajan. Minkäänlainen kippi tai muu heiluminen liikkeen aikana ei ole sallittua.

#### **Olkapäiltä pään yläpuolelle työntävät liikkeet (Shoulder to overhead)**

Olkapään tasolta pään yläpuolelle työntävät liikkeet lähtevät staattisesta asennosta. Tanko työnnetään olkapäältä tai olkapäiden tasolta eturäkkiasennosta pään yläpuolelle.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Liikkeen alkuasennossa tanko on staattisessa pidossa eturäkkiasennossa.
- Liikkeen loppuasennossa tanko on hallitusti pään yläpuolella. Ala- ja ylävartalo ovat täysin ojennettuina.

### **Pystypunnerrus (Strict press)**

Urheilijan tulee työntää tanko käyttämättä jalkoja eturäkkiasennosta pään yläpuolelle. Polvet tai mikään muu vartalon osa ei saa osallistua liikkeeseen työntävän vaiheen aikana.

Liike on hyväksytty kun urheilija on täydessä ojennuksessa.

### **Vauhtipunnerrus (Push Press)**

Lähtöasennossa urheilija seisoo suorana lantio ja polvet täysin ojennettuna. Urheilija saa koukistaa polvia ja avustaa liikkeen työntävää vaihetta jaloilla. Tangon tullessa pään yläpuolelle tulee vartalon olla täysin ojentunut. Liike on hyväksytty kun urheilija on täydessä ojennuksessa. Allemeno ei ole sallittu.

### **Raakatyöntö (Push Jerk)**

Lähtöasennossa urheilija seisoo suorana alavartalo täysin ojennettuna. Urheilija käyttää vauhdinotossa avustaakseen työntövaihetta sekä tangon kiinniottovaiheessa allemenossa. Loppuasennossa tangon tulee olla pään yläpuolella ja polvet, lantio sekä kyynärpäät ovat lukittuina.

### **Saksaustyöntö (Split Jerk)**

Lähtöasennossa urheilija seisoo suorana lantio ja polvet täysin ojennettuna. Urheilija käyttää jalkoja työntövaiheeseen, jonka jälkeen tangon kiinniottovaiheessa saksaa jalat lantion alle. Loppuasennossa tangon tulee olla pään yläpuolella ja polvet, lantio sekä kyynärpäät ovat lukittuina.

### **Kyykkytyöntö (Squat Jerk)**

Lähtöasennossa urheilija seisoo suorana lantio ja polvet täysin ojennettuna. Urheilijan tulee saavuttaa hyväksyttävä kyykyn ala-asento tangon ollessa suorilla käsillä kyynärpäät lukittuina pään yläpuolella ennen ylös nousemista. Loppuasennossa tangon tulee olla pään yläpuolella ja polvet, lantio sekä kyynärpäät ovat lukittuina.

#### **Muut variaatiot**

Pään yläpuolelle työntävä liike voidaan suorittaa myös muilla välineillä, esimerkiksi kahvakuulalla. Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja. Työnnöt voivat tapahtua myös niskan takaa, jolloin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailua.

## 4. MAASTA VEDETTÄVÄT LIIKKEET

### **Maastaveto (Deadlift, tavanomainen)**

Tavanomaisessa maastavedossa urheilija vetää tangon lattiasta ojentaen lantio ja polvet. Toistoja voidaan tehdä jatkuvasti, jolloin tanko käy koskettamassa lattiaa tai yksi kerrallaan, jolloin tangon liikkeen on pysähdyttävä lattiassa.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Vartalon täysi ojennus yläasennossa.
- Tanko tai muu väline koskee lattiaa toistojen välissä.
- Kädet ovat polvien ulkopuolella koko liikkeen ajan.
- Olkapäät ovat tangon takana toiston yläasennossa.

### **Sumomaastaveto (Sumo Deadlift)**

Sumomaastavetoon pätee muutoin samat liikestandardit kuin tavanomaisessa maastavedossa, mutta kädet ovat jalkojen sisäpuolella ja jalkojen asento on tavanomaista leveämpi.

#### **Muut variaatiot**

Maastaveto voidaan myös suorittaa muilla välineillä, kuten esimerkiksi kahvakuulalla. Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja.

### **Maasta pään yläpuolelle (Ground to Overhead)** Maasta pään yläpuolelle

-liikkeessä tulee tanko viedä maasta pään yläpuolelle. Liike voidaan suorittaa yhdistelmänä maasta olkapäälle - olkapäältä pään yläpuolelle tai vaihtoehtoisesti yhdellä liikkeellä maasta pään yläpuolelle. Urheilija voi valita suorittaako liikkeen rinnalleveto + työntö- yhdistelmällä vaiko tempaisten. Huom! Tämä liike ei ole hyväksyttävä, jos urheilijan on määrä suorittaa esimerkiksi rinnalleveto+ työntö.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Loppuasennossa tangon tulee olla hallinnassa pään yläpuolella ylä- ja alavartalon ollessa täysin ojennettuina.
- Tangon tulee koskea maahan toistojen välissä.

#### **Muut variaatiot**

Maasta pään yläpuolelle tehtävät liikkeet voidaan myös suorittaa muilla välineillä, kuten esimerkiksi kahvakuulalla. Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja.

### **Tempaus kyykkyyn (Squat Snatch)**



Tempauksessa urheilija vetää tangon maasta yhdellä liikkeellä pään yläpuolelle vala-asentoon. Ala-asennossa kyykyn liikestandardien on täytyttävä. Toisto on hyväksytty, kun urheilija nousee kyykystä ylös ojentaen polvi- ja lonkkanivelen kyynärpäät lukittuina. Ellei erikseen ole muuta mainittu, termi "tempaus" (snatch) tarkoittaa liikettä kyykkyyntä asti.

### **Raakatemppaus (Power Snatch)**

Raakatemppauksessa urheilija vetää tangon maasta yhdellä liikkeellä vala-asentoon ottaen tangon kiinni pään yläpuolella kyynärpäät lukittuna. Urheilija ei saa suorittaa liikettä kyykkysyvyyteen asti, vaan lantion on jäätävä polvikulman yläpuolelle. Toisto on hyväksytty, kun urheilija ojentaa vartalon suoraksi ja kyynärpäät ovat lukittuina.

### **Tempaus saksaten (Split Snatch)**

Tempauksessa saksaten urheilija vetää tangon maasta yhdellä liikkeellä ottaen tangon kiinni pään yläpuolella kyynärpäät suoristettuina siten, että toinen jalka on urheilijan vartalon etupuolella ja toinen jalka vartalon takapuolella. Toisto on hyväksytty, kun tanko on pään yläpuolella kyynärpäät lukittuina ja polvi- ja lonkkanivel ojennettuina.

### **Tempaus riipusta (Hang Snatch)**

Riipusta tehtävään tempausvariaatioon pätee samat standardit kuin muihinkin tempausvariaatioihin, mutta uusi liike lähtee polven yläpuolelta. Ensimmäisessä toistossa tanko nostetaan lattiasta riippuun, jonka jälkeen suoritetaan ensimmäinen toisto. Kun toistoja tehdään putkeen, uusi toisto lähtee aina riipusta, eikä tankoa tarvitse välissä laskea alas.

### **Muut variaatiot**

Kaikissa edellämainituissa liikevariaatioissa voidaan käyttää myös muita välineitä. Erityiset liikestandardit kerrotaan aina ennen kilpailua.

### **Maasta olkapäille vetävät liikkeet (Ground to Shoulder)**

Maasta olkapäille vetävät liikkeet sisältävät liikkeet ja liikevariaatiot, joissa tanko kulkee maasta urheilijan olkapäille. Liikkeeseen saatetaan yhdistää olkapäiltä pään yläpuolelle työntävä liike.

### **Raakarinnalleveto (Power Clean)**

Raakarinnallevedossa urheilija vetää tangon maasta yhdellä liikkeellä eturäkkiasentoon. Tangon vastaanotto tapahtuu lantiokulman ollessa polvikulman yläpuolella. Liike on hyväksytty, kun urheilija ojentaa itsensä ja näyttää hallitun lopetusasennon eturäkissä.

### **Rinnalleveto kyykkyy (Squat Clean)**

Rinnallevedossa urheilijan tulee vetää tanko maasta yhdellä liikkeellä eturäkkiin. Tangon vastaanotto tapahtuu syväkyykkyy. Tanko saa koskea olkapäitä ennen kuin urheilija on saavuttanut kyykyn ala-asennon, mutta liikettä ei saa keskeyttää ennen kyykyn ala-asennon saavuttamista. Liike on hyväksytty, kun urheilija ojentaa itsensä ja näyttää hallitun lopetusasennon eturäkissä.

### **Rinnalleveto saksaten (Split Clean)**

Rinnallevedossa saksaten täytyy samat liikestandardit kuin edellämmainituissa liikevariaatioissa. Erona on se, että vastaanotto tapahtuu saksaten. Liike on hyväksytty, kun urheilija ojentaa itsensä ja näyttää hallitun lopetusasennon eturäkissä.

### **Rinnalleveto riipusta (Hang Clean)**

Riipusta tehtävään rinnallevetovariaatioon pätee samat standardit kuin muihinkin variaatioihin, mutta uusi lähtee polven yläpuolelta. Ensimmäisessä toistossa tanko nostetaan lattiasta riippuun, jonka jälkeen suoritetaan ensimmäinen toisto. Kun toistoja tehdään putkeen, uusi toisto lähtee aina riipusta, eikä tankoa saa/tarvitse välissä laskea alas.

### **Muut variaatiot:**

Rinnalle vetävät liikkeet voidaan suorittaa myös muilla välineillä kuten kahvakuulalla. Tällöin erityiset liikestandardit julkaistaan ennen kilpailuja.

## **5. TANGOSSA ROIKKUEN TEHTÄVÄT LIIKKEET**

### **Roikunta (Hanging)**

Roikunnassa urheilija roikkuu tangossa joko myötä- tai vastaoitteella, ristiote ei ole sallittu. Urheilijan vartalo lähtöasennossa täysin ojentuneena. Jalat eivät saa koskea lattiaan tai muuhun välineeseen. Suoritus alkaa, kun urheilija hyppää tankoon molemmilla käsillään tai irrottaa jalan korokkeesta. Roikunnassa mitataan aikaa.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Täysi vartalon ojennus
- Jalat eivät osu maahan suorituksen aikana

### **L-roikunta (L-Hang)**

L-roikunnassa on muutoin samat liikestandardit kuin roikunnassa, mutta urheilija nostaa jalat suoraksi lantiotason korkeudelle tai ennalta määrätyn tason yläpuolelle.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täyttyä:**

- Jalat pysyvät ojennettuina määrätyn tason yläpuolella.

### **Varpaat tankoon (Toes-to-Bar, T2B)**

Varpaat tankoon -liikkeen lähtöasennossa tulee urheilijan roikkua tangon alapuolella koko vartalo ojentuneena, jalat irti maasta. Urheilija nostaa molempia jalkoja niin, että kenkä koskettaa tankoa käsien välissä samanaikaisesti.

Mikäli urheilija suorittaa useita toistoja peräkkäin, tulee urheilijan kantapäiden käydä sivusta katsottuna tangon takana toistojen välissä. Liikkeessä saa käyttää apuna kippiä.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Täysi vartalon ja käsivarsien ojennus roikunnassa tangon suuntaisesti (kantapää tangon takana).
- Molempien jalkojen varpaat koskettavat tankoa samanaikaisesti käsien sisäpuolella.

### **Tiukka varpaat tankoon (Strict Toes-to-Bar, Strict T2B)**

Tiukassa varpaat tankoon -liikkeessä on muutoin samat liikestandardit kuin edellämaitussa, mutta urheilija ei saa käyttää kippiä liikkeen aikana.

### **Polvet kyynärpäihin (Knees to Elbows)**

Polvet kyynärpäihin liikkeen lähtöasennossa tulee urheilijan roikkua tangossa vartalo ojentuneena.

Urheilija nostaa molempia polvia samanaikaisesti. Hyväksytyssä toistossa urheilijan polvet koskevat kyynärpäihin. Mikäli urheilija suorittaa useita toistoja perättäin, tulee urheilijan kantapäiden käydä sivusta katsottuna tangon takana toistojen välissä. Liikkeen aikana saa käyttää kippiä.

### **Hyppyleuka (Jumping Pull-up)**

Liikkeen ala-asennossa urheilijan kädet ovat täysin ojennettuina. Yläasennossa leuka käy tangon yläpuolella. Urheilija saa ottaa hypäten vauhtia liikkeen suorittamiseen. Urheilija saa käyttää koroketta oikean korkeuden löytämiseksi. Oikea tangon korkeus määritetään seisomalla lattialla tai korokkeella kädet suorana ylöspäin tangon alapuolella. Koko kämmenen on mentävä tangon yli niin, että tanko on urheilijan ranteen kohdalla.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Täysi ylävartalon ja käsien ojennus roikunnassa
- Urheilijan seistessä maassa tai korokkeella kädet suorana, tanko osuu urheilijan ranteeseen ja muu kämmen menee tangon yli.

### **Leuanveto (Pull up)**

Leuanvedon lähtöasennossa tulee urheilijan roikkua tangon alapuolella koko vartalo ja kädet ojentuneena, jalat irti maasta. Liikkeen yläasennossa urheilijan tulee viedä leuka tangon yläpuolelle. Kippi liikkeessä on sallittu.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Käsien ja vartalon täysi ojennus ala-asennossa.
- Leuka käy selvästi tangon yläpuolella liikkeen yläasennossa.

### **Tiukka leuanveto (Strict Pull up)**

Tiukassa leuanvedossa on muutoin samat standardit kun leuanvedossa, mutta urheilija ei saa käyttää kippiä tai muuta heiluvaa liikettä liikkeen aikana.

### **Rinta tankoon (Chest to Bar)**

Rinta tankoon- liikkeessä on muutoin samat liikestandardit kuin leuanvedossa, mutta liikkeen yläasennossa urheilijan rinnan tulee koskettaa tankoa.

### **Tiukka rinta tankoon (Strict Chest to Bar)**

Tiukassa rinta tankoon -liikkeessä on muutoin samat standardit kuin rinta tankoon -liikkeessä, mutta urheilija ei saa käyttää kippiä, muutoin heilua tai käyttää jalkojen liikettä apuna liikkeen aikana.

### **Voimaveto tangossa (Bar Muscle up)**

Voimavedon lähtöasennossa urheilija roikkuu tangon alapuolella vartalo ojentuneena, jalat irti alustasta. Urheilijan tulee vetää itsensä tangon yläpuolelle niin, että olkapäät ovat tangon yläpuolella ja kädet ojentuneina. Urheilija saa käyttää kippiä liikkeen aikana, mutta varpaat eivät saa käydä tankolinjan yläpuolella liikkeen aikana. Urheilija ei saa koskea jaloilla tankoon liikkeen aikana. Mikäli urheilija suorittaa useampia toistoja peräkkäin, tulee urheilijan käsien ojentua tangon alapuolella, ja kantapäiden on käytävä sivusta katsottuna tangon takana.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Vartalon täysi ojennus ala-asennossa.
- Yläasennossa urheilija on täydessä ojennuksessa.

### **Tiukka voimaveto (Strict Bar Muscle up)**

Tiukassa voimavedossa on muutoin samat standardit kuin edellämainitussa, mutta urheilija ei saa käyttää kippiä, muutoin heilua tai jalkojen liikettä apuna liikkeen aikana.

## **6. RENKAISSA ROIKKUEN TEHTÄVÄT LIIKKEET**

### **Varpaat renkasiin (Toes-to-Rings, T2R)**

Varpaat renkasiin -liikkeen lähtöasennossa tulee urheilijan roikkuu renkaiden alapuolella koko vartalo ojentuneena. Urheilija nostaa molempia jalkoja niin, kengät koskettavat renkaita tai sormia samanaikaisesti. Mikäli urheilija suorittaa useampia toistoja peräkkäin, tulee urheilijan käsien ja alavartalon ojentua renkaiden alapuolella, ja kantapäiden on käytävä sivusta katsottuna renkaiden takapuolella. Kippi liikkeen aikana on sallittu.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Täysi vartalon ojennus ala-asennossa (kantapäät renkaiden takapuolella).
- Molempien jalkojen kengät koskettavat renkaita tai sormia samanaikaisesti.

### **Voimaveto renkaissa (Ring Muscle up)**

Liikkeen lähtöasennossa urheilija roikkuu renkaiden alapuolella koko vartalo ojentuneena, jalat irti lattiasta. Urheilijan tulee vetää itsensä renkaiden yläpuolelle niin, että ylävartalo on renkaiden yläpuolella ja molemmat kyynärpäät ovat ojentuneina. Urheilija saa käyttää kippiä ja lantiota liikkeen aikana, mutta varpaat eivät saa ylittää renkaiden korkeutta kipin aikana. Urheilija ei saa koskea renkasiin jaloilla liikkeen aikana.

Mikäli urheilija suorittaa useampia toistoja peräkkäin, tulee urheilijan ojentua renkaiden alapuolella ja kantapäiden on käytävä sivusta katsottuna renkaiden takapuolella.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Vartalon täysi ojennus ala-asennossa.
- Yläasennossa ylävartalo renkaiden päällä, kädet ojentuneina.

### **Tiukka voimaveto renkaissa (Strict Ring Muscle up)**

Tiukassa voimavedossa on muutoin samat standardit kuin yllämainitussa, mutta urheilija ei saa käyttää kippiä, muuta heiluntaa tai jalkojen liikettä liikkeen aikana apuna.

## **7. KÄSILLÄSEISONNAT**

### **Käsilläseisonta (Handstand Hold)**

Käsilläseisonnassa urheilija voi seistä käsillään haluamallaan tavalla kämmenpohja vasten alustaa.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Jalkojen tulee olla ilmassa lantion yläpuolella liikkeen aikana.
- Kädet eivät saa liikkua lainkaan tai käsien on pysyttävä merkityn alueen sisäpuolella.

### **Seinälle kävely (Wall Walk)**

Urheilija merkitsee seinään viivan, joka on hänen päälakensa korkeudella seistessä seinän vieressä suorana. Toisen viivan urheilija merkitsee lattiaan, joka on hänen olkapäidensä kohdalla silloin, kun urheilija makaa maassa, jalat seinässä kiinni, vartalo suorana. Mittaus suoritetaan kengät jalassa. Liike lähtee päinmakuulta, urheilijan kämmenet maassa olevan viivan etupuolella. Urheilija kävelee seinää pitkin ylös niin, että varpaat ylittävät seinässä olevan merkkiviivan. Urheilija palaa hallitusta alas lähtö-asentoon, vartalo saa koskea maahan vasta, kun molemmat kämmenet ovat ylittäneet maassa olevan viivan. Uusi toisto lähtee käsien ollessa lattiassa olevan merkkiviivan takana.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilijalle mitataan henkilökohtainen suorituspiste
- Kädet ja jalat käytävät selkästi ja hallitusti merkkiviivojen takana liikkeen alussa ja lopussa

## **Käsilläkävely (Handstand Walk)**

Käsilläkävelyssä urheilijan tulee kulkea määrätty matka käsillään. Urheilijan käsien tulee olla lähtöviivan takana ennen kävelyn alkamista. Molempien kämmenien tulee olla selkeästi maaliviivan takana liikkeen loppuessa ennen kuin jalat saa tuoda alas. Vartalon ja jalkojen asento on liikkeen aikana vapaa kunhan jalat ovat lantion tason yläpuolella. Erityiset liikestandardit koskien käsilläkävelyä julkaistaan aina ennen kilpailua:

- käsilläkävelyn kokonaismatka,
- rangaistus, mikäli käsilläkävely katkeaa kesken määrätyn matkan,
- mahdollisten esteiden tai esineiden ohittaminen, kiertäminen tai ylittäminen,
- mahdollisten esineiden pitäminen jalkojen välissä käsilläkävelyn aikana.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Käsilläkävelyyn lähtiessä käsien tulee olla lähtöviivan takana.
- Molempien kämmenien tulee selkeästi ylittää maaliviiva ennen kuin jalat saa laskea maahan.
- Käsilläkävelyn saa suorittaa vain kämmenillä.
- Jalat pysyvät ylhäällä pään tason yläpuolella kävelyn aikana.

## **Käsilläseisontapiruetti (Handstand Pirouette)**

Käsilläseisontapiruetissa urheilijan on saavutettava ensin käsilläseisonta, jonka jälkeen hän kääntyy käsilläseisonnassa määritellyn asteen.

Käännöstä on suoritettava aina vähintään 90 astetta kerrallaan. Urheilijan täytyy osoittaa hallinta 90 asteen kääntymisen jälkeen ennen kuin hän saa tulla alas käsilläseisonnasta. Urheilija saa kääntyä enemmän kuin 90 astetta kerrallaan, mutta viimeisen 90 asteen jälkeen on osoitettava vartalon hallinta. Mikäli käsilläseisontapiruetti johtaa toiseen liikkeeseen (esim. käsilläkävely piruetin jälkeen), urheilijan ei tarvitse tulla alas käsilläseisonnasta liikkeiden välillä.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija kääntyy vaadittavan astemäärän käsilläseisonnassa.
- Urheilija osoittaa hallinnan käsilläseisonnassa ennen kuin toisto hyväksytään.

## **8. KÖYSIKIPEILYT**

### **Köysikiipeily (Rope Climb)**

Köysikiipeilyssä urheilijan tulee kiivetä köyttä pitkin ylös määrättyyn korkeuteen. Urheilija saa hypätä köyteen, ja hän saa käyttää jalkoja ja käsiä haluamallaan tavalla kiivetessään ylös ja tullessaan alas. Urheilijan tulee koskettaa määriteltyä kohdetta ennen laskeutumista. Urheilija voi hypätä pois köydestä molempien käsien alittaessa ennalta määritellyn kohdan. Toisto on hyväksytty, kun urheilija on koskettanut määriteltyä kohdetta ja, kun molemmat jalat koskettavat maata.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija koskee toisella kädellä ennalta määriteltyä kohdetta.
- Urheilijan kädet pysyvät köydessä kiinni laskeutuessa kunnes kädet ovat alittaneet ennalta määritellyn kohteen.

### **Köysikiipeily istuma-asennosta (Seated Rope Climb)**

Urheilijan tulee lähteä köysikiipeilyyn istuma-asennosta. Lähtöasennossa urheilijan molemmat kädet koskevat köyttä ja urheilija istuu maassa polvet ojennettuina. Urheilija saa käyttää jalkoja ylitettyään ennalta määritetyn korkeuden. Toisto on hyväksytty, kun urheilija on koskenut määriteltyä kohdetta ja molemmat jalat koskemat maata.

Urheilija saa käyttää jalkoja ja käsiä haluamallaan tavalla laskeutuessaan alas. Urheilija voi hypätä pois köydestä molempien käsien alittaessa ennalta määritellyn kohdan.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija koskee toisella kädellä ennalta määriteltyä kohdetta.
- Urheilijan kädet pysyvät köydessä kiinni laskeutuessa, kunnes hän on alittanut ennalta määritellyn kohteen laskeutuessaan.
- Jalkojen tulee pysyä suorana lantion tasolla tai sen yläpuolella siihen asti, kun urheilija on koskenut toisella kädellä määriteltyä kohdetta tai ohittanut ennalta määritellyn kohteen.

### **Köysikiipeily ilman jalkoja (Legless Rope Climb)**

Kiipeämisen aikana urheilija ei saa koskettaa jaloilla köyttä sellaisella tavalla, mikä saattaisi auttaa urheilijaa kiipeämisessä. Urheilija ei saa tarttua jaloilla köyteen ennen kuin määritelty kohde on saavutettu ja urheilija on koskenut sitä toisella kädellä.

Urheilijan saa käyttää jalkoja ja käsiä haluamallaan tavalla laskeutuessaan alas. Urheilija voi hypätä pois köydestä molempien käsien alittaessa ennalta määritellyn kohdan. Toisto on hyväksytty, kun urheilija koskettaa ylhäällä määriteltyä kohdetta ja molemmat jalat ovat maassa.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija ei saa käyttää jalkoja apuna kiipeämisessä.
- Urheilija koskee kädellä määriteltyä kohdetta jalat irti köydestä.
- Urheilijan kosketettua määriteltyä kohdetta, saa hän käyttää laskeutuessaan jalkojen apua.
- Urheilijan kädet pysyvät köydessä kiinni laskeutumisvaiheessa, kunnes hän on alittanut ennalta määritellyn kohteen laskeutuessaan

## **9. MONOSTRUKTUAALISET LIIKKEET**



## **Soutu (Row)**

Soutu voidaan suorittaa joko soutilaitteella tai veneellä.

Soutilaitteessa urheilija istuu soutilaitteeseen ja soutilaitteen kahvaa vetämällä suorittaa joko matkaa, aikaa, kaloreita tai watteja.

Erytyiset soutu koskevat säännöt julkaistaan aina ennen kilpailuja.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilijan tulee istua koko soudun ajan soutilaitteessa tai veneessä.
- Urheilija saa irrottaa kahvasta vasta kun vaadittu matka/aika/kalori- tai wattimäärä on saavutettu.

## **Juoksu (Run)**

Urheilija juoksee ulkona, sisällä tai juoksuun tarkoitettulla laitteella (esim. Assault Air Runner tai muu juoksulaite). Urheilija juoksee matkaa, aikaa tai kaloreita.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija juoksee tai kävelee ennalta määritellyn matkan, ajan tai kalorimäärän ajan joko maassa tai juoksuun tarkoitettulla laitteella.

## **Viivajuoksu (Shuttle run)**

Urheilija juoksee ulkona tai sisällä viivoilla merkittyä väliä. Urheilijan toinen jalka käy merkityn viivan ulkopuolella ennen kuin urheilija saa vaihtaa suuntaa.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija juoksee tai kävelee viivoilla merkittyä väliä. Urheilijan koko jalan on käytävä merkityn viivan ulkopuolella ennen kuin voi vaihtaa suuntaa.

## **Muut variaatiot**

Viivajuoksun yhteyteen voidaan lisätä jokin tehtävä esimerkiksi yleisliike. Silloin liike suoritetaan kokonaan viivan takana, ja suuntaa vaihdetaan vasta, kun liike on hyväksytty.

## **Pyöräily (Bike)**

Urheilija polkee pyörää joko maastossa, tai siihen tarkoitettua laitetta (esim. Wattbike, BikeErg, Assault Bike) joko matkaa, aikaa, kaloreita tai watteja. Ellei erikseen sallita, urheilijan tulee polkea koko matka pyörällä, eikä esimerkiksi saa työntää tai kantaa pyörää matkan aikana.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija polkee ennalta määrättyä matkaa tai aikaa pyörällä maastossa, tai kaloreita, watteja, matkaa tai aikaa pyöräilyyn tarkoitettussa laitteessa.

## **Hiihto (Ski)**

Urheilija hiihtää joko matkaa tai aikaa maastossa, tai käyttää Concept2 SkiErg laitetta hiihtääkseen matkaa, aikaa, kaloreita tai watteja. Mikäli kilpailuissa käytetään maastohiihtovälineitä, on niistä ilmoitettava hyvissä ajoin ennen kilpailun alkua.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilijan hiihtäessä maastossa, urheilija etenee ennalta määritellyn matkan tai ajan haluamallaan hiihtotyylillä.
- Urheilijan hiihtäessä Concept 2 SkiErg -laitteella, urheilija etenee matkaa, aikaa, kaloreita tai watteja vetämällä hiihtolaitteen kahvoista.

### **Uinti (Swim)**

Uinti voidaan suorittaa avovedessä tai uima-altaassa. Urheilija etenee vedessä ennalta määritellyn matkan tai ajan haluamallaan uintityylillä.

### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Urheilijan on koskettava altaan käännöksissä seinään.

## **10. HYPPYLIIKKEET**

### **Yleisliike (Burpee)**

Yleisliikkeessä urheilija laskeutuu maahan niin, että urheilijan rinta ja etureidet koskettavat maata. Urheilija nousee maasta ylös suorin vartaloin ja hyppää molemmat jalat irti maasta niin, että vartalo ojentuu.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilijan rinta ja etureidet koskevat maata liikkeen ala-asennossa.
- Ellei toisin määrätä, urheilijan tulee palata lähtöasentoon ja hypätä molemmat jalat irti maasta tuoden kädet hartialinjan yläpuolelle yhteen.
- Hypyssä molempien jalkojen tulee irrota maasta samanaikaisesti.

### **Muut variaatiot**

Yleisliikettä voidaan varioida esimerkiksi niin, että urheilija hyppää välineen yli, koskettaa tiettyä kohdetta tai tekee jonkin liikkeen yleisliikkeen jälkeen. Variaatioiden erityiset liikestandardit julkaistaan aina ennen kilpailuja.

### **Yleisliike välineelle tai välineen yli (Jump over Burpee)**

Variaatioissa on samat ala-asennon liikestandardit kuin tavallisessa yleisliikkeessä. Urheilijan tulee hypätä kohteelle suoristaa lantio kohteen päällä. Mikäli yleisliike suoritetaan kohteen yli, urheilijan tulee hypätä tasajalkaa kohteen yli, mutta lantion suoristusta ei vaadita.

### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Jos erikseen määritelty, urheilijan tulee koskettaa molemmilla jaloilla kohteen pintaa (esimerkiksi laatikko) samanaikaisesti.

- Jos erikseen määritelty, urheilija ei saa koskettaa kohdetta yli hypätessä (esimerkiksi tanko).

### **Yleisliike kasvot välineeseen päin (Target facing Burpee)**

Tässä variaatiossa on samat yleiset liikestandardit, mutta ala-asennossa urheilijan tulee olla kasvot ja rinta välinettä kohti.

### **Yleisliike kohteeseen (Burpee to Target)**

Kun yleisliike tehdään ennaltamäärättyyn kohteeseen (esim renkaat), on liikkeessä samat liikestandardit ala-asennossa kuin muissakin yleisliikkeissä, mutta urheilijan tulee yläasennossa hypätä ja koskettaa määriteltyä kohdetta molemmilla käsillä.

### **Boksihyppy (Box Jump)**

Boksihyppyssä urheilijan tulee hypätä maasta tasajalkaa boksen päälle ja suoristaa lantio boksen päällä.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilijan tulee hypätä maasta tasajalkaa.
- Urheilijan tulee laskeutua boksille niin, että molemmat jalat tulevat boksen päälle.
- Lantion tulee ojentua boksen päällä.
- Kädet eivät saa koskea bokseja liikkeen aikana.

### **Boksen yli hyppy (Box over Jump)**

Boksen yli hyppyssä urheilijan tulee hypätä boksen yli tasajalkaa.

#### **Liikestandardit joiden tulee täytyä:**

- Jos erikseen määritelty, urheilijan tulee koskettaa molemmilla jaloilla bokseja ennen sen yli hyppyä.
- Jos erikseen määritelty, urheilija ei saa koskettaa bokseja sen yli hyppäämisen aikana.
- Urheilijan ei tarvitse ojentaa lantiota boksen päällä.

### **Hyppynaruhyppy (Jump Rope)**

Hyppynaruhyppyssä urheilijan tulee pitää hyppynarun kahvoista kiinni molemmilla käsillä ja pyörittää itse hyppynarua. Narun tulee pyöriä koko vartalon ympäri.

**Hyppy** (Single under); Narun tulee mennä kerran urheilijan jalkojen alta hypyn aikana.

**Tuplahyppy** (Double under) Narun tulee mennä kaksi kertaa urheilijan jalkojen alta hypyn aikana.

**Kolmoishyppy** (Triple under) Narun tulee mennä kolme kertaa urheilijan jalkojen alta hypyn aikana.

### **Vauhditon pituushyppy**

Hyppy lähtee lattiaan merkityn viivan takaa. Urheilija ponnistaa tasajalkaa niin pitkälle kuin pääsee. Hypätty matka mitataan merkitystä viivasta urheilijan kantapäähän tai

horjahduksissa siitä ruumiinosasta, joka on lähempänä viivaa. Suoritus hylätään, jos urheilija ottaa ylimääräisiä askelia ennen ponnistusta.

**Liikestandardit joiden tulee täyttyä:**

- Molemmat jalat ovat lattiaan merkityn viivan takana
- Ponnistus lähtee tasajalkaa

## 11. KESKIVARTALOLIIKKEET

### **GHD-istumaannousu (GHD Sit-up)**

GHD-istumaannousussa urheilijan tulee asettua GHD-laitteeseen niin, että molemmat jalat ovat tuettuina jalkapidikkeeseen ja takapuoli on istuinpehmusteen päällä. Urheilija laskee ylävartaloa kunnes kädet koskettavat ennalta määriteltyä kohdetta. Toisto on hyväksytty, kun urheilija palaa lähtöasentoon ja koskettaa molemmilla käsillä jalkapidikettä.

**Liikestandardit, joiden tulee täyttyä:**

- Ala-asennossa molemmat kädet koskettavat ennalta määriteltyä kohdetta pään ala- tai takapuolella.
- Yläasennossa molemmat kädet koskettavat jalkapidikettä.

### **Selän ojennus GDH-laitteessa (GHD Back Extension)**

Selän ojennus -liikkeessä urheilija asettuu GHD-laitteeseen kasvot lattiaa kohti ja asettaa jalat jalkapidikkeeseen. Urheilijan laskee ylävartaloa kunnes koskettaa käsillä ennalta määriteltyä kohdetta. Toisto on hyväksytty, kun urheilija palaa lähtöasentoon ja koskettaa molemmilla käsillä määriteltyä kohdetta laitteen edessä.

**Liikestandardit, joiden tulee täyttyä:**

- Ala-asennossa molemmat kädet koskettavat ennalta määriteltyä kohdetta.
- Ylä-asennossa lantio on täysin ojentunut.

### **Istumaannousu (Abmat Sit up)**

Istumaannousussa urheilija asettaa abmat-tyynyn selän taakse ja jalat salmiakkikuvioon kantapäät vastakkain. Urheilija laskee ylävartaloa niin, että yläselkä koskettaa lattiaa ja kädet koskettavat maata pään takana.

Toisto on hyväksytty, kun urheilija nousee ylös niin, että hartialinja menee lantiolinjan yli ja urheilija koskettaa ennalta määriteltyä kohdetta. Liikkeen aikana urheilija ei saa avustaa käsillä ottamalla maasta tai jaloista tukea.

**Liikestandardit, joiden tulee täyttyä:**

- Liikkeen ala-asennossa urheilijan yläselkä koskettaa maata ja kädet koskettavat maata pään takana.

- Liikkeen yläasennossa urheilijan molempien käsien tulee koskettaa ennalta määriteltyä kohdetta urheilijan edessä.

### **Kuppipito (Hollow Hold)**

Kuppipidossa urheilijan tulee nostaa yläselkä ja jalat irti maasta ja supistaa keskivartalo kupiksi. Vain pakarat ja alaselkä saavat kokea maahan pidon aikana. Jalat ja kädet eivät saa olla korkeammalla kuin ennalta määritelty korkeus.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Yläselkä on irti maasta pidon aikana.
- Jalat ovat irti maasta pidon aikana.
- Jalat ja kädet eivät nouse korkeammalle kuin ennalta määritelty korkeus.

### **Kuppikeinunta (Hollow Rock)**

Kuppikeinunnassa on muutoin samat liikestandardit kuin kuppipidossa, mutta urheilijan tulee tehdä edestakaista keinuntaa liikkeen aikana. Jalkojen ja käsien tulee pysyä irti maasta koko liikkeen aikana.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija keinuu edestakaisin kuppipitoasennossa.
- Kädet ja jalat pysyvät irti maasta keinunnan aikana.

### **L-istunta (L-Sit)**

L-istunta voidaan toteuttaa mininojapuilla, lattialla tai muulla riittävän vakaalla tasolla. L-istunnassa urheilijan tulee nostaa jalat irti maasta 90 asteen kulmaan. Kädet ovat määrätyn tason pinnalla kyynärpäät lukittuina.

Jalkojen on pysyttävä määrätyn tason yläpuolella. Mikäli jalat laskeutuvat määrätyn tason alapuolelle, pito keskeytyy. Mikäli jalat eivät pysy ojennettuina, (vartalo L-muotoisena) pito keskeytyy. Kyynärpäitä ei saa tukea mihinkään liikkeen aikana, vaan kyynärpäiden on pysyttävä suorana.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Jalat pysyvät ojennettuina määrätyn tason yläpuolella.
- Kyynärvarret pysyvät lukittuina.

## **12. KELKKA, KIVET JA HIEKKASÄKIT**

### **Kelkka (Sled Pull & Push)**

Urheilija aloittaa kelkan kuljettamisen niin, että kelkka on määrätyn lähtöviivan takana. Kelkka tulee kuljettaa aina määrätyn viivan taakse. Kelkkaa voidaan kuljettaa jokin tietty matka, tai aika. Kelkkaa ei saa kantaa matkan aikana, vaan kelkan pohjan tulee koskettaa maata jatkuvasti.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- **Kelkan työntö:** Urheilija työntää kelkkaa eteenpäin.
- **Kelkan raahaus:** Urheilija liikuttaa kelkkaa eteenpäin valjaiden avulla. Urheilija ei saa koskea kelkkaan matkan aikana.
- **Kelkan veto:** Urheilija vetää kelkkaa itseensä päin esimerkiksi köyden avulla. Urheilija voi seistä tai istua vetämisen aikana, mutta ei saa ottaa askelia kelkan vetämisen aikana.

### **Väline olkapään yli (kivet, hiekkasäkit), (stones, bags)**

Liikkeessä urheilija nostaa maasta välineen (esim. kiven tai säkin) olkapäälle tai heittää välineen olkapään yli. Urheilijan tulee ojentaa lantio silloin, kun hän vie välineen olkapään yli, muutoin hän saa käyttää haluamaansa tekniikkaa saadakseen välineen olkapään yli. Jossain tapauksissa urheilijan useita toistoja tehdessään tulee vuorotella olkapään puolta, jonka yli hän vie välineen.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Ennalta määrätään nostetaanko väline olkapäälle vai heitetäänkö se olkapään yli
- Jos väline nostetaan olkapäälle, vaaditaan täysi vartalon ojennus.
- Ennalta määrätään tehdäänkö liike vuorokäsin.

## **13. KAHVAKUULALIIKKEET**

### **Kahvakuulaheilautus (Kettlebell Swing)**

Kahvakuulaheilautuksessa urheilija pitää kahvakuulasta kiinni molemmilla käsillä, heilauttaen sen reisien välistä pään yläpuolelle. Liikkeen ala-asennossa kahvakuulan tulee mennä urheilijan reisien väliin, ja liikkeen yläasennossa kahvakuulan pohjan tulee nousta urheilijan pään yläpuolelle.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Liikkeen ala-asennossa kahvakuula käy urheilijan reisien välissä.
- Liikkeen yläasennossa kahvakuulan pohja nousee urheilijan pään yläpuolelle.

### **Muut kahvakuulaliikkeet**

Liikestandardit muiden liikkeiden (kuten thruster, tempaus, kyykyt jne.) osalta, joita voidaan varioida käyttämällä kahvakuulaa, on selitetty kunkin liikkeen kohdalla. Liikkeitä voidaan varioida käyttämällä yhtä tai kahta välinettä. Näiden liikkeiden osalta erityiset liikestandardit julkaistaan aina ennen kilpailuja.

## 14. KÄSIPAINOLIIKKEET

### **Käsipainoliikkeet (Dumbbell Movements)**

Liikestandardit muiden liikkeiden (kuten thruster, tempaus, kyykyt jne.) osalta joita voidaan varioida käyttämällä käsipainoa, on selitetty kunkin liikkeen kohdalla. Liikkeitä voidaan varioida käyttämällä yhtä tai kahta välinettä. Näiden liikkeiden osalta erityiset liikestandardit julkaistaan aina ennen kilpailuja.

## 15. MUUT LIIKKEET

### **Kyykkytyöntö (Thruster)**

Kyykkytyöntö on etukyykyn (Front squat) ja vauhtipunnerruksen (Push press) liikeyhdistelmä. Liike on yhtenäinen eli etukyykyn ja vauhtipunnerruksen välissä on kiellettyä pysähtyä. Urheilija pitää tankoa tai muuta esinettä vartalon etupuolella olkapäiden päällä (eturäkkiasento), ja laskeutuu siitä kyykyn ala-asentoon. Urheilija ojentaa tämän jälkeen itsensä kyykystä, ja kun lantio ojentuu, paino jatkaa matkaa pään yläpuolelle. Toisto on valmis, kun urheilija seisoo täydessä ojennuksessa, ja paino on lukittuna pään yläpuolelle kädet suorana. Minkäänlainen allemeno tankoa liikuttaessa ei ole sallittu.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilijan tulee saavuttaa kyykyn ala-asento
- Paino lepää vartalon etupuolella olkapäillä kyykkyliikkeen ajan.
- Loppuasennossa paino on pään yläpuolella.
- Loppuasennossa polvet, lantio ja olka- sekä kyynärpää ovat täydessä ojennuksessa

### **Kyykkytyöntö lattiasta (Cluster)**

Kyykkytyönnössä on muutoin samat liikestandardit kuin kyykkytyönnössä, mutta painon tulee lähteä joka toiston alussa lattiasta. Urheilija vetää painon rinnalle kyykyn kautta, jonka jälkeen hän työntää tangon yhtenäisellä liikkeellä pään yläpuolelle. Minkäänlainen allemeno tankoa liikuttaessa ei ole sallittu.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija vetää tangon maasta rinnalle kyykyn kautta joka liikkeen alussa.
- Urheilijan tulee saavuttaa kyykyn ala-asento; lantio laskeutuu polvitason alapuolelle.
- Paino lepää vartalon etupuolella olkapäillä kyykkyliikkeen ajan.
- Loppuasennossa paino on pään yläpuolella.
- Loppuasennossa polvet, lantio ja kyynärpää ovat täydessä ojennuksessa.

### **Kyykkypallonheitto (Wall Ball)**

Kyykkypalloheitossa urheilija pitää palloa vartalon etupuolella vartalo ojentuneena ja laskeutuu pallon kanssa syväkyykkyyh. Tämän jälkeen hän ojentaa itsensä ylös, ja heittää pallon määriteltyyn kohteeseen. Pallon tulee aina koskettaa ennalta määriteltyä kohdetta. Hyppääminen liikkeen aikana on sallittua. Pallon kiinniottaminen liikkeen jälkeen ei ole pakollista.

Mikäli urheilija suorittaa useampia toistoja putkeen, voi hän ottaa pallon kiinni heittämisen jälkeen ja jatkaa tästä seuraavaan toistoon. Mikäli pallo osuu johonkin muualle kuin määriteltyyn heittokohteeseen heiton aikana, täytyy pallo ottaa kuolettaa maahan ennen seuraavaa toistoa. Kun pallo otetaan maasta, täytyy urheilijan suorittaa itsensä pallon kanssa ennen kyykkyyh laskeutumista.

#### **Liikestandardit, joiden tulee täytyä:**

- Urheilija laskeutuu pallon kanssa täyteen kyykkysyvyuteen (lantio polvitason alapuolelle).
- Pallo koskettaa määriteltyä heittokohdetta.
- Jos pallo putoaa maahan, on sen vauhti kuoletettava ennen pallon nostamista takaisin ylös.

## **16. LIIKESTANDARDIT JOUKKUEKILPAILUSSA**

Joukkuekilpailuille ominaiset säännöt, kuten yhtäkaa liikkuminen, staattiset asennot ja pidot, joita on ylläpidettävä joukkueoverin liikkumisen aikana julkaistaan aina ennen kilpailuja.

## **17. SÄÄNNÖT KOSKIEN PAINOLIIVIÄ**

Jos tehtävään vaaditaan painoliivi, on se kiinnitettävä urheilijalle riittävän tiukasti. Liivin ja urheilijan väliin ei saa mahtua enempää kuin kaksi sormeaa.

Urheilijaa, joka säätää liivin kireyttä tehtävän suorittamisen aikana, voidaan vaatia esittämään tuomarille, että liivin kireys on yllä olevan standardin mukainen.