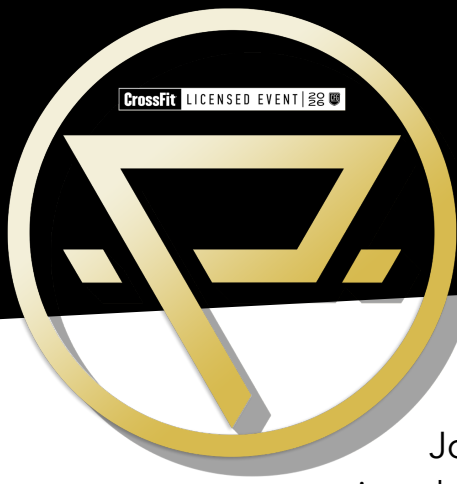




PIEKSÄJÄISET

ONLINE-KARSINTA 24.8.-6.9.2026

KARSINTAINFO

Joukkue muodostetaan kahdesta nais-, sekä kahdesta miesurheilijasta, muita kriteereitä joukkueelle ei ole. Karsinnan läpäisseille joukkueille suosittelemme vähintään yhden nais- sekä yhden miesvarajäsenen etsimistä, mahdollisten sairastumisten tai loukkaantumisten varalle.

Karsinta on kolmiosainen ja pisteytys lasketaan jokaisesta osasta erikseen. Koko karsinta suoritetaan yhdellä kertaa, samalla nousevalla ajanottokellolla. Karsintalajin voi suorittaa niin monta kertaa kuin haluaa, ennen tuloksen syöttämistä palveluun. Karsinta tulee suorittaa alusta loppuun samalla kokoonpanolla.

Joukkue tarvitsee suoritustaan varten tuomarin. Tuomarin tulee tuntea karsinnassa suoritettavan lajin eteneminen ja liikkeiden kriteerit.

Joukkueen tulee videoida karsintasuoritus ja tallentaa video esimerkiksi Youtubeen, josta se linkitetään Reppi-alustalle tuloksen syötön yhteydessä. Videon tulee olla leikkaamaton ja editoimaton ja siinä tulee näkyä selkeästi: kello, liikekriteerien täyttyminen, välineet ja painot. Kalansilmä objektiivin käyttö on kielletty. Tuomarin tulee sijoittua siten, ettei hän peitä kuvattavaa suoritusta.

KARSINTAAN TARVITTAVA VÄLINEISTÖ:

- 1 x Barbell (15 kg)
- 1 x Barbell (20 kg)
- Levypainoja
- 2 x Räkkipaikka
- 2 x Pull-up bar
- 2 x Wall ball (20 lbs)
- 2 x Wall ball (14 lbs)
- 2 x Row Erg
- Tuomari (ei tarvitse olla virallinen)
- Ajanottokello
- Mittanauha
- Merkkausteippi
- Videotaltiointi

KARSINTALAJI

BUY-IN

00:00-06:00 min

1 rep max

FRONT SQUAT

06:00-07:00 min

REST

FOR TIME

07:00-21:00 min TIME CAP

SYNCHRO

10 WALL WALK (team)

20 BMU (pair)

30 BURPEE (team)

40 C2B (pair)

50 WALL BALL (team)

60 T2B (pair)

21:00-22:00 min

REST

CASH-OUT

22:00- FOR TIME

relay sprint

ROW 500 M

KARSINTALAJIN FLOW

BUY-IN

Karsintalaji alkaa etukyykyn maksimituloksen tekemisellä. Joukkueen jokaisen jäsenen paras tulos lasketaan yhteistulokseen. Suorituksia voi tehdä niin monta kuin 6 minuutissa ehtii. Kuitenkin yksi urheilija saa kyykätä kerrallaan.

FOR TIME

Karsintalajin toisessa osiossa liikkeet tehdään joko tiiminä tai pareittain, aina synkronoidusti. Jos joukkue saa tehtyä määrätty toistot ennen time cappiä, loppuajan voi levätä. Parit voi muodostaa vapaasti ja pareja voi vaihtaa lajin aikana.

CASH-OUT

Viimeinen karsintalajin osio on soutuviesti. Jokainen soutaa 500 m vuorollaan. Ensimmäinen soutaja voi istua soutulaitteessa ennen lajin alkua, mutta kapulasta saa ottaa kiinni vasta, kun kello näyttää 22:00. Seuraava soutaja voi odottaa vuoroaan toisessa soutulaitteessa. Joukkueen aika otetaan siitä, kun viimeinen soutaja saa soudettua 500 m. Soutujärjestys on vapaa.

LIIEKRITEERIT

FRONT SQUAT

Miehet kyykkäävät 20 kg ja naiset 15 kg tangoilla. Jokaisella voi olla oma tanko. Painojen lastauksessa saa käyttää avustajia. Muutoin kyykyssä normaalit CrossFit liikekriteerit.

WALL WALK

Wall walkia varten seinän eteen merkataan kaksi viivaa esimerkiksi teipillä. Lähemmän viivan ulkoreunan tulee olla seinästä 25 cm etäisyydellä ja kauemman viivan sisäreunan 140 cm etäisyydellä. Jokainen toisto alkaa makuulta, rinta, reidet ja varpaat koskettavat lattiaa. Urheilijan molemmat kädet koskettavat kauempaa viivaa. Käsien tulee koskettaa viivaa niin kauan, että molemmat jalat ovat seinällä. Yläasennossa molempien käsien tulee koskettaa lähempää viivaa ja jalkojen seinää. Seinältä palataan lähtöasentoon siten, että jalkojen tulee olla seinällä niin kauan kunnes molemmat kädet koskettavat kauempaa viivaa. Synkro lähdössä ja yläasennossa, jossa voi odottaa toisia.

BMU (BAR MUSCLE UP)

Tehdään pareittain. Synkro yläasennossa, jossa voi odottaa toista. Muutoin normaalit CrossFit liikekriteerit.

BURPEE

Burpeeta varten joukkue merkkää viivan lattiaan esimerkiksi teipillä. Viiva voi olla myös joku muu selkeästi näkyvä merkki. Burpeet tehdään synkronoidusti joukkueena, aina siten että kaksi urheilijaa on molemmin puolin viivaa.

Synkro katsotaan, kun kaikkien rinta ja reidet ovat yhtä aikaa lattiassa. Viivan voi ylittää haluamallaan tavalla.

C2B (CHEST TO BAR)

Tehdään pareittain. Synkro katsotaan yhtäaikaisesta rinnan kosketuksesta tankoon. Muutoin normaalit CrossFit liikekriteerit.

WALL BALL

Tehdään joukkueena. Kaikki heittävät miesten wall ball korkeuteen (3,05 m). Synkro katsotaan yhtäaikaisesta kyykyn ala-asennosta. Muutoin normaalit CrossFit liikekriteerit.

T2B (TOES TO BAR)

Tehdään pareittain. Synkro katsotaan yhtäaikaisesta jalkojen kosketuksesta tankoon. Muutoin normaalit CrossFit liikekriteerit.

ROW

Yksitellen Concept soutulaitteella.





PIEKSÄJÄISET

ONLINE-KARSINTA 24.8.-6.9.2026

TULOSKORTTI

TIME

BUY-IN

00:00-06:00 min

1 rep max
FRONT SQUAT

F1

F2

M1

M2

--	--	--	--

06:00-07:00 min

REST

TOTAL:

07:00-21:00 min
TIME CAP

FOR TIME

SYNCHRO

10 WALL WALK (team)	10	10
20 BMU (pair)	20	30
30 BURPEE (team)	30	60
40 C2B (pair)	40	100
50 WALL BALL (team)	50	150
60 T2B (pair)	60	210

REPS:

TIME:

aika kellossa kun joukkue valmis

21:00-22:00 min

REST

22:00 -

CASH-OUT

relay sprint
ROW 500 M

TIME:

aika kellossa kun joukkue valmis