

Toistohauiskäännöt säännöt

Liike tehdään suoralla hauiskääntötangolla, jonka paino on 10–12 kg. Miehillä 50 % omasta painosta pyöristettynä lähimpään 2,5 kg ylöspäin. Naisilla 35 % omasta painosta pyöristettynä lähimpään 2,5 kg ylöspäin.

Suoritusasento

- 1) Kantapää maksimissaan 30 cm päässä nojattavasta seinästä.
- 2) Jalat suorina, lukittuna polvista ja jalkapohjat pitävät olla koko ajan kosketuksessa alustaan.
- 3) Pakarat ja yläselkä (lapaluut/hartialinja) pitää olla koko ajan kosketuksessa seinään.
- 4) Vastaote tangosta, maksimiote on hartioiden leveys.

Suoritustapa

Suorituksen alussa tanko pitää olla kilpailijanreisissä kiinni. Tanko nostetaan ylös vain kyynärvartta liikuttamalla, olkavarren pysyessä koko liikkeen suorituksen ajan paikallaan kyljissä kiinni. Tanko nostetaan kaulan/ylärinnan tasolle ja lasketaan hallitusti takaisin alas. Levytankoa ei saa kannatella (levätä) suorituksen aikana reisien päällä.

Voittaja

Kilpailun voittaa kilpailija, joka tekee eniten täysiä/puhtaita toistoja. Jos toistomäärät ovat tasan, suuremmalla painolla tehnyt kilpailija on voittaja. Jos tilanne on edelleen tasan, kevyempi kilpailija on voittaja. Kilpailun alussa esitelty tuomari seuraa, että ohjeita noudatetaan, hänellä on oikeus olla hyväksymättä epäpuhtaita toistoja. Tuomarilla on kaikki päätäntävalta ja siitä ei voi valittaa.