

VOIMACROSS

Sarjat ja painot

Tytöt: 2 kg:n painot molemmissa käsissä

Pojat: 4 kg:n painot molemmissa käsissä

Voimacross testaa kestävyyttä. Lajissa kannatellaan painoja suorilla käsillä mahdollisimman pitkään. Painot nostetaan vartalon sivulle korvien korkeudelle.

Tehkää näin:

- Valitkaa testin tuomari ja ajanottaja. Nämä voivat löytyä kotoa tai sitten etäyhteyden kautta opettaja tai kaveri.
- Osallistuja seisoo suorassa jalat yhdessä. Painot nostetaan suorille käsille vartalon sivulle kynärpäät lukossa.
- Tuomarin tehtävänä on varmistaa, että suoritustekniikka on oikea. Tuomarin hyväksymä alkuasento ei saa muuttua suorituksen aikana. Tuomari huomauttaa, jos asento muuttuu. Mikäli osallistuja ei korjaa virhettä tai asentoa, niin suoritus laitetaan poikki.

