

Opinnäytetyö

Itäkairan Mayhemien järjestäminen – kilpailujohtajan näkökulma

Lilleberg Lauri

Opinnäytetyö
Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2022

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Lauri Lilleberg	Vuosi	2022
Ohjaaja(t)	Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Pure Wellness Kemijärvi Oy (Simo Lautamo)		
Työn nimi	Itäkairan Mayhemin järjestäminen – kilpailujohtajan näkökulma		
Sivu- ja liitesivumäärä	49 + 16		

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka käsittelee Pohjois-Suomen suurimman toiminnallisen urheilun tapahtuman, Itäkairan Mayhemin, järjestämisestä kilpailujohtajan näkökulmasta. Kilpailujohtajan päätehtävä on vastata kilpailulajien suunnittelusta ja läpiviennistä tapahtuman aikana.

Opinnäytetyön ensimmäisessä osiossa kerrotaan lyhyesti tapahtuman järjestämisestä ja tapahtumajärjestämisen teoreettisesta viitekehyksestä. Opinnäytetyön toisessa osiossa käsitellään CrossFittia lajina ja ideologiana. Tämän opinnäytetyön pääpaino on kilpailulajien suunnittelun ja kilpailulajien kokonaisuuden analysoinnissa.

Opinnäytetyön ideana on luoda lukijalle käsitys siitä, mitä asioita tulee erityisesti ottaa huomioon kilpailulajien suunnittelussa, jotta kilpailusta tulisi mahdollisimman monipuolinen ja tehokkaasti haluttuja fyysisiä ominaisuuksia mittaava. Kilpailulajit ovat aina kilpailujohtajan sen hetkinen näkemys monipuolisen fyysisen suorituskyvyn testaamisesta. CrossFit-kilpailuilla tulisi kuitenkin aina olla tiettyjä yhtäläisyyksiä ja lainalaisuuksia, joita esitellään tässä opinnäytetyössä.

Avainsanat

CrossFit, Kilpailu, Tapahtuma, Kilpailulaji

Degree Programme in Sports and Leisure Management
Bachelor of Sports

Author	Lauri Lilleberg	Year	2022
Supervisor	Tommi Haapakangas		
Commissioned by	Pure Wellness Kemijärvi Oy (Simo Lautamo)		
Subject of thesis	Organising Itäkairan Mayhemi – from the perspective of the competition director		
Number of pages	49 + 16		

This thesis is a functional thesis, which deals with organizing the largest functional sports event in Northern Finland, Itäkairan Mayhemi, from the perspective of the competition director. The main task of the director is to be responsible for the planning and conducting the competition during the event.

The first part of the thesis briefly describes the organization of an event and the theoretical framework of event organization. The second part of the thesis deals with CrossFit as a species and ideology. The main focus of this thesis is on the analysis of the planning of the competition events.

The idea of the thesis is to give the reader an idea of what things need to be considered in the planning of the competition events in order to make the competition as versatile as possible, and to effectively measure the desired physical characteristics. The events of the competition are always the director's current view of testing the most versatile physical performance of the competitors. However, CrossFit competitions should always have certain similarities and policies that are presented in this thesis.

Key words

CrossFit, Competition, Event, Functional Sports Event

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	6
2	KILPAILUTAPAHTUMAN SUUNNITTELU	8
2.1	Suunnittelun teoria	8
2.1.1	Tapahtumasuunnittelun teoria	8
2.1.2	Tapahtumasuunnittelun sisältö	9
2.1.3	Tapahtumasuunnittelun merkitys	10
2.1.4	Tapahtumasuunnittelun vaiheet	11
2.2	Itäkairan Mayhemin suunnittelu	12
2.2.1	Kilpailutapahtuman vastuualueet	12
2.2.2	Tapahtuman ajankohdan suunnittelu	13
2.2.3	Tapahtuman yhteistyökumppanit	13
2.2.4	Tapahtuman välineistö ja lajisuunnitelmat	14
2.2.5	Tapahtumapäivän aikataulujen suunnittelu	15
2.2.6	Kilpailun tulevaisuus	15
3	MITÄ ON CROSSFIT?	17
3.1	CrossFit-harjoittelun perusteet	17
3.2	Kilpaileminen	19
3.3	CrossFit-harjoittelun ydin	20
3.4	Liikevalikoima	21
4	KARSINTA- JA KILPAILULAJIT ITÄKAIRAN MAYHEMI -TAPAHTUMASSA 23	
4.1	Kilpailujen karsinta (21.-31.7.2021)	23
4.1.1	Karsintalaji 1	24
4.1.2	Karsintalaji 2	25
4.1.3	Karsintalaji 3	26
4.2	Kilpailulajit	28
4.2.1	Laji 1 "Meitä tulee sattuu 2.0"	28
4.2.2	Laji 2 "Välilevyseppähitsaaja"	30
4.2.3	Laji 3 "Kahden tempun koreografia"	31
4.2.4	Laji 4 "Taivaan tulet takapuolen alla"	33
4.2.5	Laji 5 "Itäkairan vetovoima"	34
4.2.6	Laji 6 "Riski"	36

4.2.7	Laji 7 "Mayhemi X Gymnation"	37
5	KARSINTA- JA KILPAILULAJIEN KOKONAISUUDEN ANALYSOINTI.....	39
5.1	Kilpailulajien analysointi	39
5.1.1	Karsinta- ja kilpailulajien liikkeet luokiteltuna:.....	39
5.1.2	Karsinta- ja kilpailulajien aikamääreet:	40
5.1.3	Kilpailuissa käytetyt liikkeet luokiteltuna (Kestävyys, painonnosto, voimistelu) ja liikkeiden analysointi.....	41
5.1.4	Kisalajien keston analysointi	43
5.2	Palaute kilpailulajeista.....	44
5.2.1	Kilpailulajeista kerättyä palautetta kilpailijoilta.	44
6	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	46
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka käsittelee Pohjois-Suomen suurimman toiminnallisen urheilun tapahtuman järjestämistä kilpailujohtajan näkökulmasta. Työn tarkoituksena on auttaa lukijaa ymmärtämään, mitä CrossFit-kilpailutapahtuman järjestäminen vaatii, ja etenkin mitä asioita CrossFit-kilpailulajien suunnittelussa tulee huomioida.

Opinnäytetyö koostuu kilpailutapahtuman suunnitteluluvusta, jossa käsitellään tapahtuman järjestämisen teoriaa ja Itäkairan Mayhemin järjestämistä yleisellä tasolla. Opinnäytetyön kolmannessa luvussa käsitellään CrossFittia lajina ja paneudutaan lajin filosofiaan ja ideologiaan. Neljännessä luvussa tarkastellaan ja analysoidaan kilpailulajeja. Jokainen kilpailulaji käydään selostaen ja kuvan avulla läpi. Lisäksi kilpailulajit käydään läpi liikkeittäin arvioiden mitä lajilla haluttiin mitata. Viidennessä luvussa analysoidaan kilpailulajien kokonaisuutta. Kilpailulajien kokonaisuuden analysointiin kuuluu lajien monipuolisuuden arviointi. Käytetyt liikkeet on jaoteltu kolmeen eri kategoriaan, joiden kautta arviointia ja vertailua tehdään. Perusoletus CrossFit-kilpailuissa on se, että kilpailulajit muodostaisivat monipuolisen ja tasapainoisen fyysisen suorituskyvyn testin.

Toimin Itäkairan Mayhemin kilpailujohtajana. Kilpailujohtajan tehtäviin tapahtuman järjestämisessä kuului pääasiassa tapahtuman ydinsisältö. Ennen kilpailutapahtumaa tehtäviini kuului kilpailulajien luominen, ja kilpailutapahtuman aikana vastasin kilpailulajien selostamisesta ja ohjeistamisesta kilpailijoille, tuomareille sekä yleisölle. Kilpailulajien suunnittelu on luova ja syklinen prosessi, jossa kilpailulajeja suunnitellaan ja testataan useaan otteeseen.

Opinnäytetyöni aineistona olivat tapahtuman järjestämisen kirjalliset lähteet, CrossFit-harjoittelun internet- ja kirjalliset lähteet. Lisäksi välttämätön osa opinnäytetyöni aineistoa olivat kaikki suunnittelu- ja kilpailumateriaali, jota muodostui kuukausien suunnitteluprosessin aikana. Kilpailulajien suunnittelussa noudatettiin CrossFitin ideologiaa, joka toimi ohjaavana tietoperustana kilpailulajien suunnittelussa.

Itäkairan Pätsi on toiminnallisen urheilun matalan kynnyksen parikilpailu ja Itäkairan Mayhemi on toiminnallisen urheilun kovatasoinen yksilökilpailu. Tapahtuma koostui kahdesta eri kilpailusta, jotka järjestettiin saman viikonlopun aikana. Tämä työ käsittelee pelkästään Itäkairan Mayhemin järjestämistä. Työn toimeksiantajana on Pure Wellness Kemijärvi Oy. Yritys tuottaa liikunta-alan palveluita ja toimii kisatapahtuman pääjärjestäjänä.

Tämä aihe valikoitui opinnäytetyöksi, koska aihepiiri oli itselleni niin tuttu harrastukseni ja päivätyöni kautta. Haluan myös opinnäytetyölläni auttaa lukijaa ymmärtämään tapahtuman järjestämisen vaatimukset ja kilpailulajien huolellisen suunnittelun pääkohdat. Opinnäytetyö on suunnattu CrossFitin harrastajille tai CrossFit-kilpailujen järjestämisestä kiinnostuneille.

2 KILPAILUTAPAHTUMAN SUUNNITTELU

2.1 Suunnittelun teoria

Suunnittelu on tavoitteiden laatimista ja toimimista näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Suunnittelun voidaan siis ajatella olevan ongelmanratkaisua. Suunnittelu on ajatustyötä, jossa mietitään jotain tavoitetta ja sitä, miten tavoitteeseen päästään. Tätä ajatusprosessia voidaan pitää suunnitteluna. Suunnitteluprosessissa pyritään usein vastaamaan kysymyksiin mitä, miksi, missä, milloin ja miten. Kun näihin kysymyksiin on vastattu ja mietitty konkreettiset toimintatavat, voidaan tätä pitää suunnitelmana. (Häyrynen & Vallo 2016. 316.)

2.1.1 Tapahtumasuunnittelun teoria

Tapahtuman suunnittelu on ajatustyötä, joka voi kestää muutamasta päivästä useampaan vuoteen. Suunnitteluvaiheessa on hyvä luoda tapahtumapolku, jossa tapahtuman kulku mietitään alusta loppuun. Tämän tapahtumapolun seurauksena pyritään huomioimaan tapahtuman kaikki mahdolliset ongelmakohdat. Kun mahdolliset ongelmakohdat tunnistaa ja huomioi jo suunnitteluvaiheessa, tapahtuman onnistumisen todennäköisyys kasvaa. (Häyrynen & Vallo 2016. 191.)

Tapahtuman suunnittelussa tulisi miettiä, että mikä on tapahtuman tavoite ja mitä tapahtumalla halutaan antaa osallistujalle. Tavoitteenasettelussa on hyvä miettiä myös lopputulosta, mitä tapahtuman järjestämisellä halutaan saavuttaa. (Lientz & Rea 2002. 55.) Tapahtumaan osallistuja tulee tapahtumaan, koska haluaa saada sieltä jotain tai vain puhtaasta mielenkiinnosta. (Ruostetsaari 2016. 26-27.)

Yleisötapahtumaa suunniteltaessa on moni asia otettava huomioon, mutta olennaisimpina asioina tapahtumassa voidaan pitää tapahtuman kohderyhmää, yleisöä, yhteistyökumppaneita, sponsoreita ja tapahtumaorganisaation omaa henkilöstöä. Jos kaikille näille eri toimijoille jää tapahtumasta positiivinen ja turvallinen olo, voidaan tapahtuman katsoa onnistuneen. (Kauhanen J., Kauhanen V. & Juurakko 2002. 48.)

Tapahtumaa suunniteltaessa suunnittelu lähtee aina ideasta, jonka jälkeen tapahtumalle luodaan organisaatio ja kaikille organisaation jäsenille luodaan selkeät tehtävät ja vastualueet. (Parry & Shone 2016. 101). Suunnitteluvaiheessa luodaan niin sanottu tapahtumatuotanto, joka voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: tapahtuman sisällön tuotanto, tekninen tuotanto ja kaupallinen tuotanto. Tapahtuman sisällön tuotannossa mietitään muun muassa tapahtuman tavoitteet, tapahtuman idea, visuaalinen ilme ja palvelupolku. Sisällön tuotannolla on siis tarkoitus luoda tapahtumalle niin sanottu ”punainen lanka”. (Häyrynen & Vallo 2016. 192.)

Tapahtuman tekninen tuotanto suunnittelee tapahtumalle tapahtumapaikan, tapahtumarakenteet, tekniikan, mahdolliset luvat ja pelastus- ja turvallisuussuunnitelman, rakentamisen ja purkamisen ja aikataulun laatimisen. (Häyrynen & Vallo 2016. 193) Tapahtuman kaupallinen tuotanto suunnittelee tapahtumalle budjetin, verkkosivut ja sosiaalisen median, markkinointisuunnitelman ja mahdolliset yhteistyökumppanuudet ja sponsorointiyhteistyöt. (Häyrynen & Vallo 2016. 193.)

Tapahtuman suunnitteluvaiheeseen on hyvä ottaa mukaan tapahtuman kohderyhmä tai edes jokin kohderyhmän edustaja. Tällä tavalla saadaan kohdennettua tapahtumaa paremmin kohderyhmälle. Kohderyhmän mukaan ottaminen suunnitteluvaiheeseen lisää tapahtumanjärjestäjän ja kohderyhmän yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutussuhteita. (Häyrynen & Vallo 2016. 192.)

2.1.2 Tapahtumasuunnittelun sisältö

Tapahtumaa järjestäessä täytyy suunnitella tapahtumatoimeksianto, jossa tapahtumalle asetetaan tietyt reunaehdot, jotka rajaavat ja kohdentavat suunnitteluprosessia. (Häyrynen & Vallo 2016. 194.) Tapahtuman suunnittelussa tulee miettiä, miksi tapahtuma järjestetään, mikä on sen tavoite ja tarkoitus. Kohderyhmän valinta on myös olennainen osa tapahtuman suunnittelua, ja sillä päätetään kenelle ja ketä varten tapahtuma järjestetään. (Lientz & Rea 2002. 55.)

Tämän jälkeen tulee miettiä mitä järjestetään, eli mikä tulee olemaan tapahtuman ydinsisältö. Esimerkiksi urheilutapahtumaa järjestäessä tulee miettiä minkä urheilulajin tapahtuma on kyseessä. Tapahtumatoimeksiannossa tulee myös vastata, miten tapahtuma järjestetään ja mikä on tapahtuman budjetti. Suunnitteluvaiheessa tulee vielä miettiä mitä tapahtumalla halutaan viestiä ja minkälaista tunnelmaa tapahtumalla tavoitellaan. Tapahtumalle tulee myös määrittää johtaja ja eri osa-alueiden vastuuhenkilöt. (Häyrynen & Vallo 2016. 194.)

Tapahtumanjohtaja laatii tapahtumalle tapahtumakäsikirjoituksen, josta tulee ilmi tapahtuman kulku ja siinä kerrotaan mitä, missä ja milloin tapahtuu. Tapahtumakäsikirjoitus on työkalu tapahtumassa työskenteleville. Jokaisella tapahtuman vastuuhenkilöllä tulisi myös olla oma aikataulutettu käsikirjoitus, josta tapahtuman kulkua ja etenemistä pystyy seuraamaan tapahtumahetkellä. (Häyrynen & Vallo 2016. 196.)

2.1.3 Tapahtumasuunnittelun merkitys

Suunnittelun merkitystä tapahtumanjärjestämisessä ei voi tarpeeksi korostaa – sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pitää siis hyvin paikkaansa. Tapahtumasuunnittelun merkitys korostuu varsinkin silloin, kun tapahtuma järjestetään ensimmäistä kertaa. Huolellinen ja tarkka suunnittelu ohjaa järjestäjien toimintaa, ja huolellisella suunnittelulla pyritään luomaan tapahtuman tarkka sisältö, joka auttaa muun muassa tapahtuman aikataulun luomisessa. Voidaan mieltää, että tapahtuman järjestämisessä suunnitteluvaihe on kaikista pitkäkestoisin ja haastavin prosessi, joka voi kestää tapahtuman laajuudesta riippuen muutamasta tunnista aina useampaan vuoteen. (Matthews 2016. 29).

Tapahtuman sujuvuuden kannalta tapahtuma tulee suunnitella etukäteen hyvin ja aikatauluttaa tarkasti. Vaikka tapahtuma suunniteltaisiin hyvin ja huolellisesti, on väistämätöntä, että tapahtumakäsikirjoitukseen tulee odottamattomia muutoksia tapahtuman aikana. Suunnitteluvaiheessa näihin mahdollisiin ongelmakohtiin on mahdollista varautua ennalta ja suunnitella niin sanotut vaihtoehtoiset toimitavat tiettyihin tilanteisiin. (Adams & Mallen 2013. 81.) Tapahtumajohtaja vastaa siitä, että kokonaisuus pysyy kasassa ja hallinnassa. Vain hyvin suunniteltu tapahtuma kestää mahdolliset muutokset, ja tapahtuman suunnittelussa tulisi

jättää tapahtumakäsikirjoitukseen aina hieman pelivaraa mahdollisia muuttujia varten. (Häyrynen & Vallo 2016. 197.)

2.1.4 Tapahtumasuunnittelun vaiheet

Tapahtuman toteutusvaihe voidaan jakaa kolmeen osaan: rakennusvaiheeseen, itse tapahtumaan ja purkuvaiheeseen. (Häyrynen & Vallo 2016. 198). Tapahtuman rakennusvaiheessa rakennetaan kaikki puitteet ja tapahtumatila, jossa varsinainen tapahtuma pidetään. Rakennusvaiheessa mahdolliset alihankkijat tuovat tarvikkeensa tapahtumapaikalle ja rakentavat oman osansa tapahtumatilasta. Rakennusvaiheessa hyvä järjestys on se, että ensimmäisenä paikalle tuodaan tekniikka, jonka jälkeen muu tapahtumatila voidaan somistaa. Tapahtuman rakennusvaihe on myös suunniteltava erikseen, ja myös eri toimijoilla on oltava selkeät rakennusvaiheen suunnitelmat. Jos tapahtumatila täytyy vuokrata, tulee rakennus- ja purkuvaihe huomioida erikseen aikataulutuksessa ja esimerkiksi tapahtuman budjetissa. (Häyrynen & Vallo 2016. 199.)

Jo suunnitteluvaiheessa on hyvä olla mietittynä kuka tai mikä toimija vastaa tapahtuman eri osa-alueista, kuten valvonnasta, kellotuksesta, musiikista, ilmoittautumisista, osallistujien ohjeistamisesta ja turvallisuudesta. Näillä kaikilla osa-alueilla pitäisi olla erillinen vastuuhenkilö, joka vastaa suunnitelman mukaisesta toteutuksesta tapahtumajohtajalle. Moneen isompaan tapahtumaan tarvitaan erillinen turvallisuussuunnitelma, joka sisältää muun muassa tapahtuman riskianalyysin, pelastussuunnitelman, turva- ja ensiapuhenkilöstön. (Häyrynen & Vallo 2016. 220.)

Tapahtumaan voi myös kuulua jälkimarkkinointivaihe, jossa yleisimmin kiitetään osallistujia. Jälkimarkkinointivaiheeseen kuuluu myös palautteen kerääminen, niin osallistujilta, kuin järjestäjäorganisaation sisältä. Kerätystä palautteesta koostaan yhteenveto, jota analysoidaan. Ja tapahtuman ollessa toistuva, pyritään tapahtumaa myös kehittämään saadun palautteen pohjalta. (Häyrynen & Vallo 2016. 220.)

2.2 Itäkairan Mayhemin suunnittelu

2.2.1 Kilpailutapahtuman vastuualueet

Itäkairan Mayhem -kilpailutapahtuman takana on yritys nimeltä Purewellness Kemijärvi Oy. Kisajärjestäjäorganisaatioomme kuului kymmeniä henkilöitä, mutta tapahtuman suunnittelun ydinryhmään kuului noin viisi henkilöä. Kaikille henkilöille jaettiin omat vastuualueet, joiden suunnittelusta jokainen vastasi yksin tai oman pienryhmänsä kanssa, kommunikoiden kuitenkin koko ajan muun ydinryhmän kanssa. Tapahtumassa työskenteli myös noin 30 vapaaehtoista, joita ei tässä työssä tarkemmin eritellä. Vapaaehtoiset vastasivat muun muassa kilpailulajien tuomaroinnista, liikenteenohjauksesta, kilpailuareenan rakentamisesta ja yleisestä järjestelystä lajien välissä.

Itäkairan Mayhemin työnjaon roolit ja vastuualueet jakautuivat seuraavasti:

Tapahtumanjohtaja (Simo Lautamo)

Kilpailujohtaja (Lauri Lilleberg)

Tapahtumakoordinaattori (Nina Sotkasiira)

Markkinointi ja sosiaalinen media (Reetta Linna, Mikko Uusitalo)

Tulospalveluvastaava (Arto Sarala)

Tekniikkavastaavat (Mika Räisänen, Jarmo Mäklin)

Päätuomari (Risto Mertala)

Selostajat (Timo Autto, Miro Jussila)

Juontajat (Jani Pekkala, Joni Määttä)

Toimin itse tapahtuman kilpailujohtajana. Vastuualueenani oli kilpailulajien sisällön suunnittelu. Minulla oli omassa pienryhmässäni sparraajia, jotka toivat uusia ideoita lajisuunnitteluun ja haastoivat minut ajattelemaan asioita eri näkökulmista. Mielestäni tämä yhteistyö oli erittäin tärkeää lajisuunnittelun kannalta, sillä jatkuva itselle ja muille perustelu jalostaa kilpailulajeista toimivampia. Myös mahdolliset tila-, aika- ja välinerajoitteet tulevat vuoropuhelun kautta paremmin esille.

2.2.2 Tapahtuman ajankohdan suunnittelu

Koko tapahtuman suunnittelun oleellisena osana on kilpailulajien suunnittelu, jonka jälkeen kilpailutapahtumalle pystytään luomaan kilpailuille tarkempi aikataulu. Kilpailutapahtuman sisällön suunnitteluun kuuluu olennaisena osana kilpailuissa käytettävän välineistön inventointi ja kerääminen. Kilpailuissa käytettävä välineistö kerättiin pääasiassa Kemijärven, Sodankylän ja Rovaniemen CrossFit-saleilta. Välttämättömässä osassa oleva tuhansia kiloja painava voimisteluteline (Rig) vuokrattiin ja kuljetettiin Very Black Store:sta Porvoosta.

Tapahtuman tarkempi suunnittelu alkoi tammikuussa 2021. Ensimmäisenä asiana tutkimme Suomen toiminnallisen urheilun kisakalenteria, jotta saimme selville mihin ajankohtaan kilpailujen karsinnat ja kisat olisivat järkevintä sijoittaa, ettei muiden CrossFit-kisojen kanssa tulisi päällekkäisyyksiä. Seuraavaksi pysyimme suunnittelemaan organisaatiomme kanssa tulevien kisojen ajankohdan. Päätimme, että kisat järjestetään Kemijärven liikuntahallissa 1.-2.10.2021. Kilpailujen karsinnat aikataulutettiin 21.-31.7.2021 väliselle ajalle. Samalla päätimme kilpailujen osallistujamääräksi 12 henkilöä/sarja. Sarjoina olivat miesten sarja ja naisten sarja. Kilpailujen karsintaan ei ollut osallistujamäärärajoituksia. Karsintoihin ilmoittautujilta perittiin karsintamaksu, joka oli 15 euroa.

2.2.3 Tapahtuman yhteistyökumppanit

Kevään aikana keräsimme tapahtumalle yhteistyökumppaneita, jotka mahdollistivat tapahtuman järjestämisen suunnittelemassamme mittakaavassa. Kilpailujen pääyhteistyökumppanina toimi Kemijärven Tuccabaja Company. Kisailijoiden kisa-aatetuksesta vastasi suomalainen urheiluvaatebrändi Gymnation. Kisoihin kisamateriaalia sponsoroivat 5.11 Tactical Finland, joka antoi kilpailujen ajaksi käyttöön lisäpainoliivit. Kisojen tulospalvelusta vastasi Reppi Oy. Muita yhteistyökumppaneita olivat Juhan Auto, Tilitoimisto Räsänen, Kemijärven Kaupunki, Foodspring, Very Black Store, Kuljetusliike Lahtela Oy, Mainosvaltti, S-Market Kemijärvi, Mestarin Kievari ja Veikon Kone. Kaikki tapahtuman yhteistyökumppanit olivat mukana kullekin räätälöidyllä sopimuksella. Sopimusten tarkemmat

sisällöt eivät ole julkista tietoa, joten niitä ei tässä työssä ole tarkoituksenmukaista tarkemmin käsitellä. (Lautamo 2022.)

Tapahtuman live-taltioinnista vastasi IS-TV ja Ruutu+. Kilpailut lähetettiin suorana lähetyksenä näiden toimijoiden omilla alustoilla. Tapahtuman DJ:nä toimi Matias ”MACIO” Kiviniemi. Tapahtuman markkinoinnin ja sosiaalisen median vastaavina toimivat graafinen suunnittelija Reetta Linna ja tapahtumajärjestäjä Mikko Uusitalo. Koko kisaorganisaatio rakentui pääosin ystäväporukasta ja työyhteisöstä, joiden kanssa tekemissä tuli oltua lähes päivittäin.

2.2.4 Tapahtuman välineistö ja lajisuunnitelmat

Tapahtuman välineistön kerääminen oli kolmen salin yhteistyö. Näitä saleja yhdistää se, että ne ovat kolme Suomen pohjoisinta virallista CrossFit-salia ja esimerkiksi tapahtuman selostajana ollut Timo Autto toimii jokaisessa osakkaana. Välineistön inventaarion jälkeen pystyin aloittamaan tarkemmin kilpailujen sisällön suunnittelun. Kilpailujen sisällön suunnittelu on pitkä ja luova prosessi. Suunnittelutyö alkoi hahmottelemalla mitä kaikkia ominaisuuksia haluamme kisoissa testattavan. Lisäksi oli mietittävä mitä mahdollisuuksia ja rajoituksia tilat ja välineistö meille antavat. Kokonaisuuden hahmottelu alkoi ensin isolle valkotaululle, jolle aloin luomaan kymmeniä erilaisia kilpailulajeja, joista pitkän ajatusprosessin päätteeksi osa lajeista karsiutui pois. Lopuksi kisoihin valikoitui kolmeosainen karsintalaji ja seitsemän erilaista kilpailulajia. Kaikki karsinta- ja kilpailulajit testattiin järjestäjien toimesta ja sen jälkeen lajit tuotiin takaisin muokattavaksi tarvittavia muutoksia varten. Halusin karsinta- ja kilpailulajien erottuvan jollain tapaa suomalaisen toiminnallisen urheilun aiemmin nähtyjen kilpailulajien joukosta. Pyrkimyksenä oli luoda kilpailijoille mahdollisimman monivivahteinen testi, jossa testataan yllätyksellisesti ja monipuolisesti erilaisia ominaisuuksia. Kilpailuissa nähtiin muutamia ennenkokemattomia liikkeitä suomalaisen toiminnallisen urheilun kisakentällä. Tarkempi karsinta- ja kisalajien analysointi kappaleessa 4.

2.2.5 Tapahtumapäivän aikataulujen suunnittelu

Kilpailulajien tultua valmiiksi lopulliseen muotoonsa, oli seuraavana vuorossa kilpailujen aikataulun tekeminen. Tässä vaiheessa täytyi miettiä montako lajia suoritetaan yhden päivän aikana, ja missä järjestyksessä lajit suoritetaan ja miten ne vaikuttavat toisiinsa. Kilpailulajit eivät ole kisoissa vain yksittäisiä irrallisia suorituksia, vaan niillä on aina keskinäisiä riippuvuuksia. Esimerkiksi kisoissa voidaan tarkoituksella yhdessä lajissa aiheuttaa todella kovaa räsitusta yläkehelle, jolloin tämän lajin suorittamisen halutaan vaikuttavan erityisesti seuraavaan kilpailulajiin. Kilpailulajien järjestys ei ole siis irrelevanttia, sillä lajien välisen palautumisen testaaminen on myös osa kilpailukokonaisuutta, kun halutaan saada selville kovakuntoisin urheilija. Kilpailuissa oli perjantaina neljä eri mittaista kilpailulajia ja lauantaina kolme, joista yksi oli finaalilaji.

Kilpailut järjestettiin ensimmäistä kertaa Kemijärvellä. Tapahtumaa edeltävänä aikana oli hieman epävarmaa millaisen vastaanoton ja suosion kilpailut saivat. Tapahtuman järjestämistä myös varjosti sillä hetkellä vallinnut Suomen Covid-19 tilanne ja mahdolliset yleisörajoitukset. Onneksemme pystyimme järjestämään kisat ilman minkäänlaisia rajoituksia.

2.2.6 Kilpailun tulevaisuus

Onnistuimme saamaan kilpailuihin riittävästi kilpailijoita molempiin sarjoihin ja kilpailut pystyttiin järjestämään onnistuneesti läpi. Uskon, että kilpailujen toinen vuosi tulee olemaan edeltävää suositumpi ja saamme tulevana vuonna kilpailuihin lisää karsijoita ja sitä kautta kasvatettua tapahtumaa. Tavoitteena on saada vakioitua tämä kilpailutapahtuma pysyväksi osaksi suomalaista toiminnallisen urheilun kisakenttää. Tapahtuman yhteydessä samana viikonloppuna järjestettiin myös toiminnallisen urheilun matalankynnyksen parikilpailu nimeltä Itäkairan Pätsi. Itäkairan Mayhemi ja Itäkairan Pätsi ovat saman organisaation järjestämä tapahtuma ja nimi erotti yksilökilpailut parikilpailuista. Tulevana vuonna kilpailulla tulee olemaan vain yksi nimi Itäkairan Pätsi, jossa on kaksi eri kilpailusarjaa. Itäkairan Pätsi Elite, joka on kovatasoinen yksilökilpailu, sekä matalankynnyksen parikilpailu, Itäkairan Pätsi.



Kuva 1. Teun Van Dongen

3 MITÄ ON CROSSFIT?

3.1 CrossFit-harjoittelun perusteet

CrossFit on Greg Glassmanin luoma kuntoiluohjelma, joka tähtää ihmisen kokonaisvaltaiseen suorituskyvyn kehittymiseen ja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. CrossFit-harjoittelu perustuu ajatukseen mahdollisimman hyvästä kunnosta. Tällä tarkoitetaan, että ihmistä pyritään valmistamaan kaikkiin mahdollisiin ennalta-arvaamattomiin fyysisiin haasteisiin, kuitenkaan erikoistumatta mihinkään tiettyyn osa-alueeseen. CrossFit-harjoittelulla tähdätään siis ”yleiseen fyysiseen valmiuteen”, joka tarkoittaa, että ihmisen tulisi kehittää kaikkia fyysisiä ominaisuuksiaan. (Murphy 2013. 35.) CrossFit-harjoitteluun on ikään kuin yhdistetty ja valikoitu eri urheilulajien osa-alueita, joiden ajatellaan olevan kaikista hyödyllisimpiä ja tuottoisimpia ihmiselle. (Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018. 17.)

CrossFitin perustajan Greg Glassmanin mukaan CrossFit-harjoittelulla pyritään kehittämään kaikkia ihmisen fyysisen suorituskyvyn kymmentä tunnettua osa-alueita. (Glassman 2002. 4) Nämä osa-alueet ovat:

1. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys tarkoittaa kehon kykyä kerätä, tuottaa ja vapauttaa happea soluille.

2. Kestävyys (Stamina)

Kestävyys tarkoittaa kehon kykyä prosessoida, välittää, varastoida ja käyttää energiaa hyväkseen fyysisissä suorituksissa.

3. Voima (Strength)

Lihasyksikön tai ryhmän kykyä tuottaa voimaa.

4. Liikkuvuus (Flexibility)

Kehon kykyä maksimoida nivelen liikerata.

5. Räjähävä voima/Teho (Power)

Lihasyksikön tai ryhmän kykyä tuottaa mahdollisimman suuri voima mahdollisimman nopeasti.

6. Nopeus (Speed)

Kyky tehdä jokin tehtävä tai liike mahdollisimman nopeasti

7. Koordinaatio (Coordination)

Kehon kyky yhdistää liikkeitä toisiinsa yhtenäisen liikkeen suorittamiseksi.

8. Ketteryys (Agility)

Kehon kyky siirtyä mahdollisimman nopeasti liikkeestä toiseen.

9. Tasapaino (Balance)

Kyky hallita kehoa ja sen painopistettä tukeakseen kehoa.

10. Liiketarkkuus (Accuracy)

Kehon kyky hallita liikettä haluttuun suuntaan tai halutulla intensiteetillä.

(CrossFit Kuopio 2022.)

CrossFitissa käytettävät liikkeet voidaan karkeasti lokeroida näihin kymmeneen eri osa-alueeseen. Suurin osa liikkeistä ei istu pelkästään yhteen osa-alueeseen, vaan monessa eri liikkeessä tarvitaan useampaa eri ominaisuutta yhtä aikaa. Esimerkiksi tempauksessa (snatch) tarvitaan muun muassa räjähtävää voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja koordinaatiota ja liiketarkkuutta.

CrossFit-ideologian mukaan ihminen, jolla nämä ominaisuudet ovat parhaiten kehittyneet ja tasapainossa, on parhaimmassa kunnossa. Voidaan ajatella, että CrossFitin harjoittelun erikoisuus on olla erikoistumatta mihinkään tiettyyn osa-alueeseen. CrossFit-harjoittelulla ei todennäköisesti tulla maailman parhaaksi missään tietyssä yhdessä ominaisuudessa, vaan harjoittelussa tehdään ikään kuin kompromissi näiden eri osa-alueiden suhteen, koska näitä kaikkia osa-alueita pyritään samanaikaisesti kehittämään tasaisesti eteenpäin. Nykyään lajin

huiput ovat osittain irtaantuneet CrossFitin perusideologian mukaisesta harjoittelumallista. Tyypillistä on, että lajin huiput jaksottavat oman harjoituskautensa siten, että yhtä tai kahta ominaisuutta painotetaan tarkoituksellisesti esimerkiksi useamman kuukauden ajan, muiden ominaisuuksien ollessa ”ylläpidossa”. (Autto 2022.)

CrossFit-harjoittelun kokemusperäinen tieto, koska tutkimustietoa ei käytännössä ole, on hyvin ristiriitaista. Kärjistäen voidaan ajatella, että CrossFit-harjoittelua tehdään ikään kuin väärin, sillä kaikkien eri ominaisuuksien yhtäaikainen kehittäminen ei ole optimaalista jotain tiettyä ominaisuutta ajatellen. Tässä on kuitenkin tärkeää erottaa CrossFit kuntoilu muotona ja kilpailulajina. Kuntoilu muotona CrossFitin tehtävänä on nimenomaan olla mahdollisimman monipuolista ja vaihtelevaa. Tällä haetaan fyysisen suorituskyvyn kokonaisvaltaista kehittymistä pitkällä tähtäimellä. Harjoittelussa ärsykkeiden vaihtelu ja ohjelmoinnin monipuolisuus ovat tärkeitä tekijöitä kehittymiselle, koska jos jotain tiettyä asiaa toistetaan viikoista tai vuosista toiseen, kehittyminen pysähtyy jossain vaiheessa. (Hulmi 2018. 95.)

CrossFitin maailman huiput ovat nykyään jo kokonaisvaltaisesti niin hyviä ja kehittyneitä, että he joutuvat painottamaan harjoittelussaan jotain tiettyä tai tiettyjä ominaisuuksia, jotta saisivat ne kehittymään vielä entistä paremmiksi. (Autto 2022.) Tiettyjen ominaisuuksien painottaminen vaatii harjoittelun jaksottamista, jossa vuosi voidaan jakaa esimerkiksi taito-, kestävyys- ja voimakauteen. Tietyllä kaudella keskitytään pääsääntöisesti yhteen tai muutamaosaan osa-alueeseen kerrallaan. Tällä harjoittelun jaksottamisella pyritään kovempaan ja nopeampaan kehittymiseen kuin sekalaisella harjoittelulla, jossa kaikki ominaisuuksia harjoitetaan samanaikaisesti. (Rytkönen 2018. 41.)

3.2 Kilpaileminen

Kilpailumuotona CrossFit pyrkii etsimään ”maailman kovakuntoisinta” urheilijaa ja synonyymina tästä voisi toimia yhtä hyvin ”maailman monipuolisin” urheilija. CrossFitin ideologian mukaisesti, kilpailuissa tulisi aina testata vähintään voimaa, kestävyyttä ja voimistelua. Jos jonkin näiden osa-alueiden testaaminen selkeästi

puuttuu, voidaan ajatella, että kilpailut eivät toteuttaneet CrossFitin mukaista ideologiaa. (Glassman 2020. 33.)

Yleisesti voidaan ajatella, että myös kilpailulajien tulisi olla kestoltaan eri mittaisia. Yhden toiston maksiminosto toimii esimerkkinä lyhyimmästä mahdollisesta kilpailulajista, missä yksi suoritus kestää vain muutaman sekunnin. Toisen pään esimerkkinä voisi toimia kahden kilometrin avovesiuinti aikaa vastaan. Nämä suoritukset ovat siis kestoltaan, taito-ominaisuuksiltaan ja oikeastaan jokaisella mahdollisella tavalla erilaisia keskenään. Kolmantena esimerkkinä voisi toimia kilpailulaji, jossa suoritetaan käsilläkävelyä, leuanvetoja ja yhden jalan kyykkyjä. Kolmas kilpailulaji olisi voimistelupainotteinen, sillä siinä kaikki liikkeet ovat kehonpainolla tehtäviä ja taidollisesti myös suhteellisen haastavia. (Glassman 2020. 33.)

3.3 CrossFit-harjoittelun ydin

CrossFit-harjoittelun ydinajatuksena on valmistaa ihminen kaikkiin mahdollisiin fyysisiin tehtäviin ja haasteisiin, sillä ajatuksella, että ihmisellä ei olisi mitään sellaista fyysistä suoritusta, mihin hän ei pystyisi. Laji kehiteltiin alun perin sotilaille, poliiseille ja palomiehille, sillä näillä kaikilla aloilla tarvitaan monipuolista fyysistä kuntoa ja valmiutta suoriutua kaikista erilaisista yllättävistäkin haasteista. CrossFitin perustaja Greg Glassman ajatteli, että harjoittelun tulisi olla mahdollisimman laaja-alaista niin ajan kuin tyylin suhteen, ja se ei saisi rajoittua vain yhteen osa-alueeseen. (Glassman 2020. 5.)

CrossFit-harjoittelun ydinajatus voidaan kiteyttää lauseella "Constantly varied, functional movements executed at high intensity". Greg Glassman halusi luoda kuntoiluohjelman, jossa harjoitusten tulisi olla vaihtelevia, perustua toiminnallisiin liikkeisiin, suoritettuna korkealla intensiteetillä. "Constantly varied" tarkoittaa, että harjoitukset ovat jatkuvasti vaihtelevia, niin harjoiteltavilta ominaisuuksiltaan, liikkeiltä ja aikamääreiltä. Ominaisuuksien harjoittelu on vaihtelevaa, sillä yhdessä harjoituksessa voidaan tehdä esimerkiksi raskaita takakyykkyjä ja seuraavana päivänä yhdistetään harjoitukseen esimerkiksi juoksua, punnerruksia ja leuanvetoja. (Glassman 2007. 1-2.)

3.4 Liikevalikoima

Liikevalikoima CrossFitissa on myös lähes rajaton, ja liikkeitä vaihtelemalla ja varioimalla saadaan aikaan uusia ärsykeitä kropassa, ja sitä kautta tähdätään osaluoiden monipuoliseen kehittymiseen. (Glassman 2020. 13.) Liikkeet voidaan kärjistetysti jakaa kolmeen eri kategoriaan. (CrossFit 2020. 22-28).

1. Painonnosto (Kaikki liikkeet, jossa liikutellaan kehon ulkopuolisia kuormia.)
2. Voimistelu (Kaikki kehonpainolla tehtävät liikkeet.)
3. Kestävyys (Kaikki niin sanotut cardio-liikkeet, muun muassa juoksu, pyöräily, soutu.)

(Glassman 2020. 22-28, 73).

Harjoitukset ja yksittäiset suoritukset voivat olla kestoaltaan kaikkea muutaman sekunnin ja useamman tunnin väliltä. Ääripäiden esimerkkeinä voi olla yksi yksittäinen Olympia-nosto (esim. snatch) ja toisesta ääripäästä löytyy monen tunnin mittainen juoksu (maratoni). CrossFit harrastajan voi mieltää tämän janan keskelle, ja tavoitteena on lähestyä molempia ääripäitä niin paljon kuin mahdollista. (Glassman 2020. 25.)

"Functional movements" tarkoittaa, että harjoittelussa käytetään paljon niin sanottuja toiminnallisia moninivelliikkeitä, jotka tulevat vastaan ja toistuvat jokapäiväisessä elämässämme, kuten esimerkiksi juokseminen, kantaminen, kyykkääminen, nostaminen ja heittäminen. Näitä liikkeitä yhdistää se, että niissä käytetään kehon isoja lihasryhmiä ja liikkeissä työskentelee samanaikaisesti useat eri lihasryhmät. (Mackenzie & Murphy 2014. 23.) Ääripäinä voidaan ajatella olevan esimerkiksi yhdellä kädellä tehtävä hauiskääntö, jossa työskennellään lähes pelkästään vain haislihaksella, ja toiseen ääripäähän levytangolla tehtävä kyykkytempaus, jossa työskentelee jollain tapaa lähes ihmiskehon kaikki lihakset samanaikaisesti. Molemmilla liikkeillä on oma paikkansa, mutta toiminnallisessa harjoittelussa suositaan enemmän koko kehon moninivelliikkeitä. (Glassman 2020. 14.)

"High intensity" tarkoittaa että kuntoharjoitukset tehdään kovalla/korkealla teholla ja harjoitukset ovat intensiivisiä. Harjoituksen intensiivisyys kasvaa, kun tietty tehtävä tai työ tehdään nopeammin. Esimerkkinä voidaan ajatella, että lumitöitä tehdessä, voit käyttää pihan kolaamiseen 2 tuntia rauhalliseen tahtiin tai voit käyttää saman tehtävän suorittamiseen 30 minuuttia, jolloin tehty työ on suoritettu nopeammin eli tehokkaammin, olettaen että työn jälki on täysin sama. (Glassman 2020. 6.)

Korkealla intensiteetillä tehty työ tai tehtävä saavat aikaan kehossa enemmän hormonaalisia reaktioita, jotka muun muassa vapauttavat kehossa enemmän testosteronia. (CrossFit 2022. 14.) Tehtyä työtä ja siihen kuluva aika voi kuvata kaavalla ($P = W/t$), eli (teho = työ jaettuna suorittamiseen kuluvalle ajalle). Mitä nopeammin jokin tietty tehtävä suoritetaan, sitä korkeampi teho on. (Glassman 2020. 35.)

Tätä käytetään paljon harjoitusten kehittymisen seurantaan, sillä jos saat tehtyä jonkin tietyn harjoituksen, esimerkiksi 100 leuanvetoa, aiempaa nopeammin, voidaan mieltää, että olet kehittynyt, sillä tehokkuutesi kyseisessä suorituksessa on kasvanut. (Glassman 2020. 19-20, 35.)

CrossFit-harjoittelun ideologiaa ja pyrkimystä voidaan kuvata "Hopperin" mallilla, jossa kuvitteelliseen arpakoneeseen laitetaan kaikkia erilaisia fyysisiä tehtäviä, ja kone arpoo sattumanvaraisesti erilaisia tehtäviä. Se, joka suoriutuu näistä kaikista tehtävistä tasaisimmin, on parhaimmassa kunnossa. Tähän ajatukseen perustuu myös kaikki CrossFit-kilpailut, sillä niissä halutaan selvittää, kuka suoriutuu erilaisista fyysisistä tehtävistä parhaiten. Kisoissa voi olla esimerkiksi kuusi eri kilpailulajia, jotka testaavat kaikkia eri ominaisuuksia eri mittaisilla aikamääreillä, ja se, kuka suoriutuu kokonaisuudessaan näistä parhaiten, on kovakuntoisin urheilija. (Glassman 2020. 19-20.)

4 KARSINTA- JA KILPAILULAJIT ITÄKAIRAN MAYHEMI -TAPAHTUMASSA

4.1 Kilpailujen karsinta (21.-31.7.2021)

Kilpailujen karsinta järjestettiin online-karsintana, johon kaikki halukkaat pystyivät ilmoittautumaan ja suorittamaan karsinnan annettuna ajankohtana missä tahansa salilla ympäri Suomea. Ainoana vaatimuksena oli, että kaikki tarvittavat suoritusvälineet löytyvät suorituspaikasta. Karsintalajin sai tehdä kymmenen päivän aikana niin monta kertaa kuin urheilija itse halusi.

Kilpailut alkoivat kolmiosaisella karsinnalla, joiden tarkoitus oli testata urheilijoita mahdollisimman monipuolisesti, ja sitä kautta karsia kisoihin 12 parasta urheilijaa per sarja. Karsinnat olivat kolmiosaiset, joissa testattiin urheilijoiden eri ominaisuuksia, eri pituisilla suorituksilla. Testattavat ominaisuudet olivat hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys, lihaskestävyys, liiketaito, liiketarkkuus, tasapaino, maksimivoima, räjähtävä voima. Karsintalajin kolme osiota olivat kaikki eri pituisia, millä haettiin karsintalajiin vaihtelevuutta ja monipuolisuutta.

Kaikista karsintalajin eri osioista olimme tehneet kirjalliset ja videoidut ohjeet. Kirjallisissa ohjeissa oli ohjeet karsintojen suorittamiseen ja liikkeiden suorituskriteerit, eli liikkeiden suoritusohjeet ja vaatimukset. Liikekriteerien määrittely on karsinnoissa erityisen tärkeää, sillä sitä kautta pyritään takaamaan kaikille tasapuolinen suoritus, koska jos liikekriteerit eivät täyty, suoritus ei ole validi. Esimerkkinä tästä toimii kyykkyliike, jossa kriteerinä oli se, että lantion taitekulman, eli lonkan, tulee kyykkyyn mentäessä käydä polvilinjan alapuolella. Liikkeen yläasennossa tulee aina tapahtua täysi ojennus, eli polvet ja lantio ojentuvat aina täysin suoriksi. Karsintasuoritusta ei tarvinnut videoida, koska koimme, että kisaorganisaatiolamme ei ollut resursseja tarkastaa jokaista karsintasuoritusta. Karsintasuoritus piti kuitenkin tuomaroida sellaisen tuomarin toimesta, joka oli ymmärtänyt ja sisäistänyt karsintalajin kulun ja liikkeiden liikekriteerit. (Liite 1)

4.1.1 Karsintalaji 1

Karsintalajin osa 1 oli tyypillinen CrossFitin kuntoharjoitus, jossa yhdistettiin monipuolinen isoja lihasryhmiä kuormittava käsipainoliike nimeltä "Devils press" ja voimisteluliike nimeltä "Wall walk", sekä tarkkuutta, rytmittäjua ja hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittava liike nimeltä "Double-under", eli tuplanaruhyppy.

Laji oli klassinen kolmen liikkeen kombinaatio, jossa liikkeitä suoritettiin annettu toistomäärä mahdollisimman nopeasti aikaa vastaan. Laji kuormitti eniten hengitys- ja verenkiertoelimistöä, sekä yläkropan, ja varsinkin olkapäiden lihaskestävyyttä. Lajissa oli kahdeksan minuutin aikaraja, joten suoritus oli kestoaltaan tyypillinen CrossFitin kuntoharjoitus.

OSA 1. (0:00-8:00)

FOR TIME:

9 DEVILS PRESS (2X 22,5/15KG)
 9 WALL WALK
 90 DOUBLE-UNDER
 6 DEVILS PRESS (2X 22,5/15KG)
 6 WALL WALK
 60 DOUBLE-UNDER
 3 DEVILS PRESS (2X 22,5/15KG)
 3 WALL WALK
 30 DOUBLE-UNDER

TULOS:
 AIKA TAI 8MIN
 + TEKEMÄTTÖMÄT
 TOISTOT

TC: 8MIN

0:00 **8:00 REST**

Kuva 2. Karsintalaji osa 1. Reetta Linna.

4.1.2 Karsintalaji 2

Karsintalajin osa 2 sisälsi kolmen eri liikkeen maksimivoimatestiä, jossa jokaiseen liikkeeseen oli erillinen viiden minuutin aikaikkuna. Ensimmäisessä osassa haettiin ensin viidessä minuutissa maksimipaino sotilaspenkkipunnerrukseen, jossa testattiin yläkropan voimantuottoa CrossFit-harjoittelussa epätavalliseen liikesuuntaan. Sotilaspenkkipunnerruksessa testattiin rintalihasten, olkapäiden ja ojentajien maksimivoimaa.

Tämän jälkeen seuraava viisi minuuttia käytettiin lisäpainoleuan kolmen toiston maksimin hakemiseen. Ajatuksena tässä oli, että kun ensiksi tehtiin yläkropan työntöliikkeen maksimi, seuraavaksi testattiin yläkropan vetoliikkeen kolmen toiston maksimi. Kolme toistoa valikoitui toistomääräksi sen perusteella, että tässä kolmivaiheisessa voimalajissa haluttiin testata myös useamman toiston maksimivoimaa, ja se loi lajiin myös vähän variaatiota pelkkien yhden toiston maksimien sijaan. Lisäpainoleuanvedossa testattiin yläkropan voimantuottoa ja siinä pääasiallisina lihasryhminä työskentelivät selkälihakset ja kädet.

Viimeisessä viiden minuutin aikaikkunassa haettiin rinnallevedon yhden toiston maksimipaino. Tässä osiossa oli tarkoitus testata koko kropan räjähtävää voimantuottoa isolla moninivelliikkeellä, jossa koko keho työskentelee samanaikaisesti. Rinnalleveto on myös huomattavasti teknisempi liike verrattuna penkkipunnerrukseen ja leuanvetoon, joten se testasi myös enemmän urheilijan teknistä osaamista.

Karsintalajin osa 2 testasi urheilijan maksimivoimaa monipuolisesti kolmella eri liikkeellä, ja tulokseksi tästä osasta muodostui kaikkien maksimisuoritusten yhteenlaskettu kilomäärä. Tämän kolmen liikkeen kombinaation tarkoitus oli myös tasavertaistaa urheilijoiden tulosta, sillä siinä testattiin urheilijoiden maksimivoimaa kolmella täysin erilaisella liikkeellä. Lajissa annettiin tarkoituksella aina viisi minuuttia aikaa yhden liikkeen suorittamiseen, jotta urheilija pystyi rauhassa suorittamaan yhden liikkeen kerrallaan ja sitä kautta ulosmittaamaan omaa maksimivoimaa.



Kuva 3. Karsintalaji osa 2. Reetta Linna.

4.1.3 Karsintalaji 3

Karsintalajin osa 3 oli karsintojen viimeinen osio, joka suoritettiin heti osan 2 jälkeen. Osa 3 oli kestoltaan ja kuormittavuudeltaan huomattavasti kahta aiempaa osiota pitkäkestoisempi ja kuormitukseltaan raskaampi. Lajissa tehtiin kolme kierosta aikaa vastaan, ja laji sisälsi neljää eri liikettä, jotka testasivat ja haastoivat urheilijaa monipuolisesti liikkeiden erilaisuuden johdosta. Lajissa oli suotua, etukyykkyjä, varpaat tankoon -liikettä ja yleisliikkeitä korkean boksin, eli korokkeen, yli.

Lajin tarkoituksena oli testata urheilijan hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyttä, kestovoimaa, maitohappojen sietokykyä ja voimistelutaitoa. Lajissa

ensimmäisenä suoritettiin soutua, jonka tarkoituksena oli kuormittaa urheilijan hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja alavartaloa. Sen jälkeen tehtiin etukyykkyä, jossa kyykkytangon paino oli urheilijasta riippuen keskiraskas/raskas. Painolla (80/60kg) piti tehdä 11 toistoa per kierros. Etukyykky testasi urheilijoiden jalkojen voimaa ja keskivartalon stabiliteettia, jonka jälkeen mentiin leuanvetotankoon tekemään varpaat tankoon -liikettä 22 toistoa kierroksella. Varpaat tankoon -liike on tekninen voimisteluliike, ja kovan rasituksen alla se on keskivartalolle ja puristusvoimalle erittäin haastava liike. Tämän jälkeen suoritettiin vielä yleisliikkeitä korkean boksin (75/60cm) yli. Liikkeellä haluttiin testata urheilijan ponnistusvoimaa, kykyä sietää happeja, ja kykyä jatkaa liikettä kovan rasituksen alla. Yleisliikkeitä tehtiin boksin yli 11 toistoa kierroksella. Tätä edellä mainittua liikkeiden sarjaa suoritettiin kolme kierrosta aikaa vastaan mahdollisimman nopeasti, kuitenkin noudattaen lajin 20 minuutin aikarajaa.

OSA 3. (25:00-45:00)

3 ROUNDS FOR TIME:

33/25 CAL ROW
11 FRONT SQUAT (80/60KG)
22 TOES TO BAR
11 BURPEE BOX-JUMP OVER (75/60CM)

TULOS:
KOKONAISAIKA
(ESIM 42:30)
TAI 45MIN +
TEKEMÄTTÖMÄT
TOISTOT

TC: 20MIN

25:00 **45:00**

Kuva 4. Karsintalaji osa 3. Reetta Linna.

Kolmeosainen karsintalaji oli kokonaisuudessaan kestoltaan 45 minuutin mittainen, ja se testasi urheilijoiden suorituskykyä ja ominaisuuksia monipuolisesti erilaisilla liikkeillä ja eri pituisilla suorituksilla. Tämä karsintalajikokonaisuus toimi ensimmäisenä testinä kilpailuja ajatellen, ja karsintalajin kolme eri osiota karsivat kilpailuihin 12 kovakuntoisinta urheilijaa CrossFitin ideologian mukaisesti.

4.2 Kilpailulajit

4.2.1 Laji 1 "Meitä tulee sattuu 2.0"

Kilpailujen ensimmäinen laji oli nimeltään "Meitä tulee sattuu 2.0". Laji oli kisojen pitkäkestoisin laji. Lajissa käytettiin yhteistyökumppaniltamme 5.11. Tactical Finland:ilta saamiamme lisäpainoliivejä, jotka painoivat miehillä yhdeksän kiloa ja naisilla kuusi kiloa. Kaikki liikkeet tuli suorittaa painoliivi päällä. Lajin sponsorina toimi 5.11. Tactical Finland. Laji oli kilpailujen ensimmäinen laji ja se suoritettiin perjantaina aamupäivällä 1.10.2021. Laji suoritettiin aikaa vastaan, ja lajissa tehtiin yleisliikkeitä korkeiden boksien yli, juostiin ja tehtiin rinta tankoon -leuanvetoja. Tämä laji syntyi suunnitteluvaiheessa ensimmäisenä kaikista kilpailulajeista, ja se antoi myös suuntaviivoja tuleville kilpailulajeille. Kilpailussa useampi laji oli rakenteeltaan samanlainen: ensin tehtiin yhtä liikettä, sen jälkeen toista, ja kolmannen liikkeen jälkeen palattiin ikään kuin takaisin alkuun. Lajissa oli 40 minuutin aikaraja.

Laji suoritettiin Kemijärven liikuntahallilla, ja välissä käytiin juoksemassa myös ulkona. Laji alkoi 20 toistolla yleisliikkeitä korkeiden boksien yli. Miesten boksien korkeus oli 1,2 metriä ja naisten 1 metrin. Tämän liikkeen tarkoituksena oli nostaa urheilijoiden sykettä, ja tehdä pieniä eroja kilpailijoiden välille tulevaa juoksua varten. Tämän jälkeen lähdettiin juoksemaan 1,8 kilometrin matka. Juoksulla haluttiin testata urheilijoiden kestävyyskuntoa, hapenottoa ja jalkojen lihaskestävyyttä, sillä painoliivi päällä juokseminen on normaalia juoksemista paljon raskaampaa myös lihaksille. Reitti kiersi pyöräteitä pitkin liikuntahallin läheisyydessä. Juoksun jälkeen palattiin kisa-areenalle suorittamaan 50 toistoa rinta tankoon -leuanvetoja. Rinta tankoon -leuanveto painoliivi päällä on haastava voimisteluliike. Siinä leuanvetoliike tapahtuu niin, että solisluun alapuolisen osan, eli rintakehän, tulee

konkreettisesti osua leuanvetotankoon. Liikkeessä suurin osa urheilijoista käytti niin sanottua perhosleuanvetotekniikkaa, jossa vartalon kippausliikkeestä haetaan vauhtia leuanvedon suorittamiseen. Liike kuormitti pääasiassa ylävartalon vetäviä lihaksia, eli selkää ja käsiä. Tällä liikkeellä haluttiin testata urheilijoiden voimistelukapasiteettia ja taitoa kyseisessä liikkeessä. Liikkeen suorittaminen on myös haastavaa kovan rasituksen alaisena, sillä juoksun väsyttämät jalat vaikuttavat kuormittavasti koko kehon liikerataa hyödyntävään kippausliikkeeseen. Tämäkin liike voidaan siis myös mieltää kokonaisvaltaiseksi koko vartalon liikkeeksi. Rinta tankoon -leuanvetojen jälkeen suoritettiin vielä uudestaan 1,8 kilometriä juoksua ja 20 toistoa yleisliikkeitä korkeiden boksien yli. (Liite 4)

LAJI 1
"MEITÄ TULEE SATTUU 2.0"

**ITÄKAIRAN
MAYHEMI 2021**

FOR TIME:
20 BURPEE BOX GET-OVERS (120/100CM)
1,8KM RUN
50 CHEST TO BAR
1,8KM RUN
20 BURPEE BOX GET-OVERS (120/100CM)

WITH WEIGHTVEST (9/6KG)
TIMECAP: 40 MIN

5.11
HELSENKI

YHTEISTYÖSSÄ:

Kuva 5. Reetta Linna, Itäkairan Mayhemin kuva-arkisto.

4.2.2 Laji 2 "Välilevyseppähitsaaja"

Kilpailujen toinen laji oli nimeltään "Välilevyseppähitsaaja", ja lajin sponsorina toimi Juhan Auto Kemijärvi. Laji suoritettiin perjantaina 1.10.2021. Laji suoritettiin aikaa vastaan ja se oli tarkoituksella rakenteeltaan hyvin samankaltainen kuin kilpailujen ensimmäinen laji, eli kolmen liikkeen testi, kuitenkin täysin erilaisilla liikkeillä ja eri pituisella aikamäärällä.

Lajissa suoritettiin ensimmäisenä liikkeenä 20 toistoa yhden käden käsipainotempauksia kyykkyyyn, jotka tuli suorittaa aina vuorokäsin, eli toistoja tuli kymmenen toistoa yhdelle kädelle. Käsipainon painona oli miehillä 22,5 kilon käsipaino ja naisilla 15 kilon käsipaino. Käsipainotempaus kyykkyyyn on liikkeenä haastava, sillä se testaa enimmäkseen olkanivelen liikkuvuutta sekä ylävartalon ja keskivartalon stabiliteettia, kun painoa pitää kannatella suoralla kädellä pään yläpuolella samalla suorittaessa kyykkyliike. Seuraavana liikkeenä oli vuorossa GHD-penkissä suoritettava istumaannousu, jota tehtiin 30 toistoa. Liike testaa keskivartalon lihaskestävyyttä ja stabiliteettia sekä lonkankoukistajien voimantuottoa. Liike suoritetaan kallistamalla ylävartaloa taaksepäin, niin pitkään, että sormenpäät koskettavat lattiaa, jonka jälkeen tehdään istumaan nousu ja kosketetaan sormenpäillä GHD-penkin etureunaa. Seuraavana liikkeenä suoritettiin 10 toistoa keskiraskaita/raskaita rinnallevetoja levytangolla. Miehillä tangossa oli painoa 100 kiloa ja naisilla 70 kiloa. Rinnalleveton sai suorittaa vapaalla tyyllillä, eli vapaus tehdä suoritus joko kyykyn kautta tai niin sanotusti raakana, jossa kyykkyliikettä ei suoriteta. Rinnalleveto on moninivelliike, jossa paino vedetään lattiasta yhdellä liikkeellä rinnalle täyteen ojennukseen. Rinnalleveto kuormittaa koko vartaloa, ja aiempien liikkeiden vaikutuksesta keskivartalo ja lonkankoukistajat olivat jo valmiiksi väsyneet, mikä teki suorituksesta tavallista haastavampaa. Tämän jälkeen suoritettiin uudestaan 30 toistoa istumaannousuja GHD-penkissä ja 20 toistoa vuorokäsin tehtäviä käsipainotempauksia kyykkyyyn. Lajin tulos oli siihen kuuluva suoritusaika, ja lajissa oli 8 minuutin aikaraja. (Liite 5)

LAJI 2
"VÄLILEVYSEPPÄHITSAAJA"

**ITÄKAIRAN
MAYHEMI 2021**

FOR TIME:
**20 ALT. DUMBBELL
SQUAT SNATCH (22,5/15KG)**
30 GHD SIT-UPS
10 CLEAN (100/70KG)
30 GHD SIT-UPS
**20 ALT. DUMBBELL
SQUAT SNATCH (22,5/15KG)**

TIMECAP: 8 MIN

**YHTEISTYÖSSÄ:
Juhan Auto**

Kuva 6. Reetta Linna, Itäkairan Mayhemin kuva-arkisto.

4.2.3 Laji 3 "Kahden tempun koreografia"

Kilpailujen kolmas laji oli nimeltään "Kahden tempun koreografia", ja lajin sponsorina toimi Tilipalvelu Räsänen. Laji oli perjantain 1.10.2021 kolmas laji, ja koska toisen ja kolmannen lajin välissä oli vain hyvin lyhyt tauko, se testasi myös urheilijoiden palautumista.

Laji suoritettiin aikaa vastaan, ja se oli aikamääreeltä kilpailujen nopein laji. Laji testasi urheilijoiden voimistelutaito-ominaisuuksia ja olkapäiden lihaskestävyyttä. Lajissa suoritettiin ensin 30 metriä käsilläkävelyä, ja matka suoritettiin aina 15 metriä suuntaansa. Käsilläkävelyn sai suorittaa vapaavalintaisissa pätkissä, eli

30 metrin matkan aikana sai halutessaan pitää myös taukoja. Käsilläkävelyn oli tarkoitus testata urheilijoiden liiketaitoa, tasapainoa ja olkapäiden lihaskestävyyttä. Tämän jälkeen tehtiin 100 toistoa tuplanaruhyppyjä, jossa hyppynaru menee kaksi kertaa jalkojen alta yhden hypyn aikana. Tuplanaruhyppy testaa liiketarkkuutta, rytmitajua, hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja olkapäiden lihaskestävyyttä. Tämän jälkeen suoritettiin uudestaan 30 metriä käsilläkävelyä. Lajin tulos oli suorittamiseen kulunut aika, ja lajissa oli 5 minuutin aikaraja. Tämä laji oli lähes puhdas taitotesti, sillä molemmat liikkeet voidaan mieltää taitoliikkeiksi. (Liite 6)

LAJI 3
"KAHDEN TEMPUN KOREOGRAFIA"

**ITÄKAIRAN
MAYHEMI 2021**

FOR TIME:
30M HANDSTAND WALK
100 DOUBLE-UNDERS
30M HANDSTAND WALK

TIMECAP: 5 MIN

YHTEISTYÖSSÄ:
TILIPALVELU
Räsänen

VERBYLACKSTORE.FI

ITÄKAIRAN
PATSI 2020

Kuva 7. Reetta Linna, Itäkairan Mayhemin kuva-arkisto.

4.2.4 Laji 4 ”Taivaan tulet takapuolen alla”

Kilpailujen neljäs laji oli nimeltään ”Taivaan tulet takapuolen alla”, ja lajin sponsori toimi Veikon Kone. Laji oli ensimmäisen kisapäivän viimeinen laji, ja se suoritettiin iltapäivällä 1.10.2021. Laji oli rakenteeltaan täysin erilainen verrattuna päivän aiempiin lajeihin.

Laji oli intervallityylinen testi, jossa kahden minuutin työtä seurasi aina minuutin tauko. Tällä lajilla haluttiin testata urheilijoiden liikenopeutta, jalkojen lihaskestävyyttä ja palautumiskykyä sarjojen välissä. Jokainen kahden minuutin intervalli alkoi C2-pyörällä, jolla miehet pyöräilivät 15 kaloria ja naiset polkivat 12 kaloria. Tämän jälkeen tehtiin 10 toistoa thrusteria kahdella kahvakuulalla. Miehillä painona oli kaksi 24 kilon kahvakuulaa ja naisilla kaksi 16 kilon kahvakuulaa. Tämän jälkeen suoritettiin aina maksimi matka askelkyykkävelyä kahdella kahvakuulalla. Askelkyykkävelyä tehtiin aina se aika, mitä kahdesta minuutista oli jäljellä. Lajissa tehtiin maksimissaan 4 intervallia, tai laji loppui siihen, kun oli saanut yhteensä 60 metriä askelkyykkävelyä valmiiksi. Askelkyykkymatka oli 15 metriä suuntaansa, ja tuo matka tuli suorittaa yhteensä 4 kertaa, jotta urheilija sai 60 metriä täyteen.

Tämä laji oli tyyliltään erilainen kuin muut kilpailulajit, ja mielestäni lajin intervallijaottelu toi monipuolisuutta kilpailulajien kokonaisuuteen. Lajia suoritettiin lyhyt kahden minuutin aika aina lähes täydellä teholla, sillä lepominuutin aikana sai hieman hengähtää. Laji testasi siis myös palautumista intervallien välissä, mikä oli yksi lajin tarkoituskin. Kilpailulajia testattaessa ja katsellessa tapahtuikin odotettuja hyytymisiä, mikä toi lajiin muista lajeista poikkeavaa jännitystä ja mielenkiintoa sekä katsojille että urheilijoille. (Liite 7)



Kuva 8. Reetta Linna, Itäkairan Mayhemin kuva-arkisto.

4.2.5 Laji 5 "Itäkairan vetovoima"

Kilpailujen viides laji oli nimeltään "Itäkairan vetovoima", ja lajin sponsorina toimi Kemijärven kaupunki. Laji oli toisen kisapäivän ensimmäinen laji ja laji suoritettiin lauantaiamuna 2.10.2021. Kilpailujen viides laji noudatti rakenteeltaan ja tyylliltään muutamaa perjantain lajia, mutta liikkeet olivat vuorostaan täysin erilaiset verrattuna aiemmissa lajeissa käytettyihin liikkeisiin.

Lajin pääpaino oli lajin keskelle sijoittuvissa voimisteluliikkeissä, ja lajin tarkoituksena oli pääasiassa testata urheilijoiden voimistelutaitoa ja voimistelukapasiteettia kahdella samanlaisella voimisteluliikkeellä eri välineellä suoritettuna. Laji oli niin sanotusti ylävartalopainotteinen voimistelutesti, ja tämän takia laji oli

mielestäni sopiva avaus toiselle kilpailupäivälle, sillä edeltävän päivän viimeinen laji oli erittäin vahvasti alavartalopainotteinen.

Lajissa suoritettiin alkuun soutua, ja miehet soutivat 36 kaloria ja naiset soutivat 28 kaloria. Soudun tarkoituksena oli ikään kuin käynnistää laji ja tarjota innokkaimmille kilpailijoille mahdollisuus väsyttää itsensä jo ensimmäisessä liikkeessä. Tämän jälkeen suoritettiin 24 toistoa ylöstyöntöliikettä, jossa miehillä oli painona 40 kiloa ja naisilla 30 kiloa. Tämän liikkeen tarkoituksena oli väsyttää urheilijoiden ylävartaloa tulevia voimisteluliikkeitä varten. Lajin keskivaiheella suoritettiin ensin leuanvetotangossa tehtäviä palomiespunneruksia. Miesten toistomäärä oli 12 toistoa ja naisten toistomäärä oli 8 toistoa. Tämän jälkeen suoritettiin samaa liikettä, eli palomiespunnerrusta, mutta voimistelurenkailla. Miesten toistomäärä oli 6 toistoa ja naisten toistomäärä oli 4 toistoa. Tämän jälkeen lähdettiin palaamaan takaisin alkuun, eli suoritettiin uudestaan leuanvetotangolla tehtävät palomiespunnerrukset, levytangolla tehtävät ylöstyönnot ja viimeisenä soutu. Lajin viimeinen soutuosuus antoi erinomaisen mahdollisuuden ottaa vielä viimeisen loppukirin ennen lajin päätymistä. Lajissa oli 12 minuutin aikaraja. (Liite 8)

LAJI 5
"ITÄKAIRAN VETOVOIMA"

**ITÄKAIRAN
MAYHEMI 2021**

FOR TIME:
36/28 CAL ROW
24 STOH (40/30KG)
12/8 BAR MUSCLE-UP
6/4 RING MUSCLE-UP
12/8 BAR MUSCLE-UP
24 STOH (40/30KG)
36/28 CAL ROW

TIMECAP: 12 MIN

YHTEISTYÖSSÄ: **KEMIJÄRVI 150 VUOTTA 2021**

Kuva 9. Reetta Linna, Itäkairan Mayhemien kuva-arkisto.

4.2.6 Laji 6 "Riski"

Kilpailujen kuudes laji oli nimeltään "Riski", ja lajin sponsorina toimi Very Black Store. Laji suoritettiin lauantaina 2.10.2021 ja se oli toisen kisapäivän toinen laji. Laji oli puhdas maksimivoimatesti, ja lajissa haettiin yhden toiston maksimipaino tempausliikkeeseen. Jokaisella urheilijalla oli kolme 20 sekunnin aikaikkunaa, jonka aikana sai suorittaa niin monta yritystä kuin urheilija itse halusi. Liikkeenä tempaus testaa muun muassa liikkuvuutta, kehonhallintaa, tasapainoa, räjähtävää voimantuottoa ja maksimivoimaa. (Liite 9)



Kuva 10. Reetta Linna, Itäkairan Mayhemin kuva-arkisto.

4.2.7 Laji 7 "Mayhemi X Gymnation"

Kilpailujen seitsemäs ja viimeinen laji oli nimeltään "Mayhemi X Gymnation". Lajin sponsorina toimi suomalainen urheiluvaatebrändi Gymnation. Kilpailujen finaaliin pääsi molempien sarjojen viisi parasta urheilijaa. Lajissa liikkeinä oli C2-pyörällä pyöräily seisten ilman pyörän satulaa, slamball-liikettä kuntopallolla ja burpeita, eli yleisliikkeitä, boksia yllä. Miehet pyöräilivät pyörällä 21 kaloria ja naiset pyöräilivät 15 kaloria. Pyöräily suoritettiin ilman satulaa, joten laji tarjosi uudenlaisen elementin pyörällä polkemiseen. Seuraavana liikkeenä suoritettiin 15 toisto slamball-liikettä, jossa kuntopalloa piti tuoda lattiasta suorille käsille. Miesten pallon paino oli 50 paunaa ja naisten pallon paino oli 35 paunaa. Tämä liike tarjosi kilpailijoille uudenlaisen ja yllätyksellisen ärsykkeen, sillä tuttua liikettä piti tehdä

oudolla ja erikoisemmalla välineellä. Viimeisenä liikkeenä suoritettiin 9 burpeeta boksen yli. Miesten boksen korkeus oli 60 senttimetriä ja naisten boksen korkeus oli 50 senttimetriä. Lajissa suoritettiin annettuja liikkeitä kolme kierrosta aikaa vastaan. Lajissa oli kahdeksan minuutin aikaraja. (Liite 10)

LAJI 7
"MAYHEMI X GYMNATION"

**ITÄKAIRAN
MAYHEMI 2021**

3 ROUNDS FOR TIME:
21/15 CAL STANDING BIKE-ERG
15 SLAMBALL (50/35LBS)
9 BURPEE BOX-JUMP OVERS (60/50CM)

TIMECAP: 8 MIN

YHTEISTYÖSSÄ:
GYMNATION

Kuva 11. Reetta Linna, Itäkairan Mayhemin kuva-arkisto.

5 KARSINTA- JA KILPAILULAJIEN KOKONAISUUDEN ANALYSOINTI

5.1 Kilpailulajien analysointi

Kilpailulajeja oli yhteensä seitsemän kappaletta, ja karsintalajit mukaan lukien kymmenen kappaletta. Kilpailulajeissa oli toistuvana teemana samankaltainen tyyli, mutta myös erilaisia kilpailulajien tyylejä käytettiin. Kilpailut onnistuivat testaamaan urheilijoiden eri ominaisuuksia monipuolisesti ja vaihtelevasti. Liikevalikoima oli laaja, ja eri lihastyösuuntia testattiin monipuolisesti erilaisilla liikkeillä. Lajeissa tehtiin raskailla painoilla vähän toistoja ja kevyemmällä painoilla paljon toistoja. Voimisteluliikkeissä haastetta löytyi myös monipuolisesti laidasta laitaan aina haastavimmista liikkeistä helpompiin liikkeisiin.

Kilpailulajit olivat kestoiltaan vaihtelevia, minkä ansiosta saatiin testattua eri tyyliä kestävyysominaisuuksia, haastaen hapenottoa sekä lihaskestävyttä. Karsinnoissa ja kilpailuissa tehtiin yhteensä 25 erilaista liikettä. Liikkeitä ei ole käännetty suomeksi, sillä kaikilla kilpailuissa käytetyillä liikkeillä ei ole olemassa suomenosta. Karsinta- ja kilpailulajien liikkeet jaoteltiin kolmeen eri kategoriaan, joita olivat kestävyys, voima ja kehonhallinta. (Glassman 2002. 3-7).

5.1.1 Karsinta- ja kilpailulajien liikkeet luokiteltuna:

”Kestävyys”:

- Row (Karsintalaji osa 3 ja kilpailulaji 5)
 - Bike (Kilpailulaji 4 ja 7)
 - Run (Kilpailulaji 1)
 - Double-unders (Karsintalaji osa 1 ja kilpailulaji 3)
- = 4 liikettä.

”Voima”:

- Devils press (Karsintalaji osa 1)
- Weighted pull-up (Karsintalaji osa 2)
- Bench press (Karsintalaji osa 2)
- Squat clean (Karsintalaji osa 2)

- Front squat (Karsintalaji osa 3)
 - Dumbbell snatch (Kilpailulaji 2)
 - Clean (Kilpailulaji 2)
 - Thruster (Kilpailulaji 4)
 - Walking lunges (Kilpailulaji 4)
 - Shoulder to overhead (Kilpailulaji 5)
 - Snatch (Kilpailulaji 6)
 - Slamball (Kilpailulaji 7)
- = 12 liikettä.

”Kehonhallinta”:

- Wall walk (Karsintalaji osa 1)
 - Toes to bar (Karsintalaji osa 3)
 - Burpee box-jump over (Karsintalaji osa 3 ja kilpailulaji 7)
 - Burpee box get over (Kilpailulaji 1)
 - Chest to bar pull-up (Kilpailulaji 1)
 - GHD sit-ups (Kilpailulaji 2)
 - Handstand walk (Kilpailulaji 3)
 - Bar Muscle-up (Kilpailulaji 5)
 - Ring Muscle-up (Kilpailulaji 5)
- = 9 liikettä.

5.1.2 Karsinta- ja kilpailulajien aikamääreet:

Karsintalaji osa 1 = 8 minuuttia

Karsintalaji osa 2 = 3x 5 minuuttia (suorituskesto kuitenkin aina vain muutamia sekunteja)

Karsintalaji osa 3 = 20 minuuttia

Kilpailulaji 1 = 40 minuuttia

Kilpailulaji 2 = 8 minuuttia

Kilpailulaji 3 = 5 minuuttia

Kilpailulaji 4 = 4x2 minuuttia (yht. 8 minuuttia tai vähemmän)

Kilpailulaji 5 = 12 minuuttia

Kilpailulaji 6 = 1-5 sekuntia

Kilpailulaji 7 = 8 minuuttia

5.1.3 Kilpailuissa käytetyt liikkeet luokiteltuna (Kestävyys, painonnosto, voimistelu) ja liikkeiden analysointi

Taulukossa 1 ja 2 kilpailulajien liikkeet on luokiteltu kolmeen eri kategoriaan, jotka ovat "Kestävyys", "Voima" ja "Kehonhallinta". Kestävyydellä tarkoitetaan tässä luokittelussa liikkeitä, jotka pääasiassa kuormittavat hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Voimalla tarkoitetaan kaikkia liikkeitä, joissa liikutetaan kehon ulkopuolisia kuormia. Kehonhallinnalla tarkoitetaan kaikkia liikkeitä, jossa työskennellään vastuksena pelkästään kehonpaino.

LIIKKEET	Karsintalajit			Kilpailulajit							Liikkeen määrä	Osuus (%)
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		
Kestävyys	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	7	24,1 %
Row			X					X			2	
Bike							X			X	2	
Run				X							1	
Double-unders	X					X					2	
Voima	1	3	1	0	2	0	2	1	1	1	12	41,4 %
Devils press	X										1	
Weighted pull-up		X									1	
Bench press		X									1	
Squat clean		X									1	
Front squat			X								1	
Dumbbell snatch					X						1	
Clean					X						1	
Thruster							X				1	
Walking lunges							X				1	
Shoulder to overhead								X			1	
Snatch									X		1	
Slamball										X	1	
Kehonhallinta	1	0	2	2	1	1	0	2	0	1	10	34,5 %
Wall walk	X										1	
Toes to bar			X								1	
Burpee box-jump over			X							X	2	
Burpee box get over				X							1	
Chest to par pull-up				X							1	
GHD sit-ups					X						1	
Handstand walk						X					1	
Bar muscle-up								X			1	
Ring muscle-up								X			1	
Lajin liikemäärä	3	3	4	3	3	2	3	4	1	3	29	

Taulukko 1. Itäkairan Mayhemi 2021 kisalajien liikkeiden analyysi.

LIIKKEET	Kilpailulajit															Liikkeen määrä	Osuus (%)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Kestävyys	2	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	10	29,4 %
Swim	X															1	
Kajak	X															1	
Run			X			X	X			X						4	
Ski-erg					X											1	
Bike								X								1	
Double-unders										X						1	
Row															X	1	
Voima	0	2	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	2	1	1	13	38,2 %
Sled Drag		X														1	
Pig flips		X														1	
Thruster				X												1	
Sand bag carry					X											1	
Clean						X	X									2	
Snatch								X				X				2	
Overhead squat (DB)										X						1	
Yoke carry												X				1	
Sand bag clean												X				1	
Deadlift													X			1	
Weighted waking lunges														X		1	
Kehonhallinta	0	2	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	2	1	1	11	32,4 %
Ring muscle-up		X														1	
Bar muscle-up		X														1	
Wall walk				X												1	
Rope climb					X											1	
Handstand walk								X								1	
Toes to bar										X						1	
Peg board											X					1	
GHD sit-ups												X				1	
Burpee box get over													X			1	
Handstand push-ups														X		1	
Chest to par pull-up															X	1	
Lajin liikemäärä	2	4	1	2	3	2	2	1	2	2	3	1	4	2	3	34	

Taulukko 2: CrossFit Games 2021 kisalajien liikkeiden analyysi

Taulukoita 1 ja 2 vertailtaessa voidaan katsoa, että lajisuunnittelu osoittautui onnistuneeksi liikevalintojen suhteen, sillä kategorioiden suhteelliset osuudet lajikirjosta osoittautuivat jopa vahingossa hyvin yhteneväiseksi CrossFit Gameseihin verrattuna. Itäkairan Mayhemin ja CrossFit Gamesien välinen kilpailulajien ja kilpailuliikkeiden analyysi suoritettiin vasta jälkeempään. Ajatus vertailusta syntyi vasta myöhemmin, ja koska CrossFit Gamesit ovat maailman isoimmat CrossFit-kilpailut, ne toimivat suunnannäyttäjänä kaikille muille pienimmille kisoille.

Taulukoita 1 ja 2 analysoidessa voidaan katsoa, että eri liikekategorioiden väliset prosentuaaliset erot olivat hyvin pieniä ja molemmissa kisoissa oli vain muutama prosenttiyksikön erot "Voima"- ja "Kehonhallinta"-liikkeissä. CrossFit Games -kilpailuissa painottui hieman enemmän kestävyysliikkeet, sillä "kestävyysliikkeissä" oli noin neljän prosenttiyksikön ero verrattuna Itäkairan Mayhemi -kilpailuihin. CrossFit Games -kilpailuissa erilaisia kestävyysliikkeitä tehtiin seitsemää

erilaista, kun taas Itäkairan Mayhemissa tehtiin neljää eri ”kestävyysliikettä”. Tämä ero on osittain selitettävissä sillä, että Itäkairan Mayhemin tilat ja välineistö asettavat omat rajoituksensa lajisuunnittelulle, ja välineistö koottiin kolmen eri CrossFit-salin yhteistyönä. Kun taas CrossFit Gameseissa mahdollisuudet lajisuunnittelun ja välineistön osalta ovat lähes rajattomat.

Taulukoita 1 ja 2 analysoitaessa voidaan katsoa, että Itäkairan Mayhemissa käytettyjä liikkeitä oli lähes saman verran kuin CrossFit Gameseissa, vaikka CrossFit Games sisälsi selvästi enemmän lajeja. Tämä kuvastaa sitä, että onnistuimme lajisuunnittelussa luomaan lajeista liikekirjoltaan monipuoliset, ja hyvin tasapainoisesti eri ominaisuuksia testaavan kokonaisuuden.

5.1.4 Kisalajien keston analysointi

Kilpailulajien suunnittelun lähtökohta oli seuraava: Kilpailujen pitkäkestoisin suoritus on kestoaltaan 30–40 minuuttia ja lyhyin suoritus on kestoaltaan muutaman sekunnin. 5–10 minuutin suorituksia on useampia, ja lajien keskiarvo suorituskestoksi muodostuisi noin 11 minuuttia. Lajien keskiarvo ei ole välttämättä validi mittari analysointiin, vaan tärkeämmäksi asiaksi muodostuu lajien suorituskestojen hajonta.

	Karsintalajit			Kilpailulajit						
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
Lajin kesto (h:min:ss)										
Timecap	0:08:00	0:00:20	0:20:00	0:40:00	0:08:00	0:05:00	0:08:00	0:12:00	0:00:05	0:08:00
Naiset (lajivoittaja)	0:06:24	0:00:20	0:14:39	0:24:54	0:05:24	0:02:43	0:05:35	0:07:32	0:00:05	0:06:04
Miehet (lajivoittaja)	0:06:52	0:00:20	0:13:28	0:23:10	0:05:22	0:02:06	0:05:38	0:07:54	0:00:05	0:06:18
Vertailu (Naiset-Miehet)										
Lajivoittajien aikaero	0:00:28	0:00:00	0:01:11	0:01:44	0:00:02	0:00:37	0:00:03	0:00:22	0:00:00	0:00:14
Lajivoittajien %-ero	7 %	0 %	8 %	7 %	1 %	23 %	1 %	5 %	0 %	4 %

Taulukko 3. Itäkairan Mayhemi 2021 kisalajien kestojen analyysi.

Taulukko 3 osoittaa, että kilpailujen pitkäkestoisin yhtäjaksoinen lajisuoritus oli lajivoittajilla noin 25 minuuttia ja kilpailujen lyhyin suoritus oli noin viisi sekuntia. Kilpailujen pisimmäksi suunniteltu laji osoittautui hieman lyhyemmäksi, mitä olimme suunnitelleet. Taulukko 3 kertoo vain lajivoittajien suoritusajat, eikä taulukossa ole esitetty lajien keskiarvosuoritusajaa. Keskiarvosuoritusajaksi oli aina

lajivoittajaa huomattavasti huonompi ja keskiarvosuoritus aika oli lähellä aikarajaa (time cap).

Taulukko 3 osoittaa myös, että naisten ja miesten väliset aikaerot eri kilpailulajeissa olivat hyvin pienet. Taulukosta voi päätellä, että lajisuunnittelussa naisten ja miesten painovalinnat ja toistomäärät osoittautuvat tasa-arvoisiksi, koska suoritajat olivat lähellä toisiaan ja prosentuaaliset erot olivat hyvin pieniä.

Taulukko 3 osoittaa, että monessa kilpailulajissa oli 8 minuutin aikaraja (time cap), ja tämä sama aikamäärä toistui neljässä lajissa kymmenestä. Taulukon tarkastelun perusteella voidaan ajatella, että tässä olisi ollut selkeä kehittämisen paikka, sillä lajien kestoja olisi voinut yrittää varioida vielä enemmän. Tätä kautta lajit olisivat olleet entistä monipuolisemmat, vaikka saman kestoiset lajit olivatkin täysin erilaisia suoritettavien liikkeiden, testattavien taitojen ja ominaisuuksien perusteella.

5.2 Palaute kilpailulajeista

Itäkairan Mayhemin osalle kilpailijoista lähetettiin satunnaisesti vapaamuotoinen palautekysely, jossa kysyttiin palautetta kilpailuista kilpailulajien ja lajisuunnittelun onnistumisen/epäonnistumisen näkökulmasta. Palautetta kilpailulajeista lähetettiin noin kymmenen kappaletta ja alla on suoria lainauksia kilpailijoiden vastauksista. Palautteet ovat nimettömiä.

5.2.1 Kilpailulajeista kerättyä palautetta kilpailijoilta.

”Mielestäni kisalajit olivat monipuoliset ja eri ominaisuuksia, kuten nopeutta, kestävyyttä ja voimistelua tuli testattua. Suoranaista voimatestiä ei ollut, mutta eihän se pakollista olekaan. Kuitenkin tempauksen yhden toiston maksimi oli mukana, mutta sen toteutuksessa oli kehitettävää. Ensimmäisessä lajissa painoliivi päällä leuanvedot ja korkeiden boxien yli tehtävät yleisliikkeet olivat hieno keksintö, joita harvemmin on Suomessa nähty. Viimeisen lajin pallon heittäminen oli myös hauska, sillä sitä ei ollut päässyt ennen tekemään missään. Tykkäsin siitä, että kisat alkoivat pitkällä lajissa ja loppuivat kunnon hapotukseen.”

”Mielestäni lajit olivat tosi monipuolisia ja sopivan haastavia. Useassa lajissa oli mukana haastavampiakin liikkeitä (bar muscle up, ring muscle up, handstand walk). Oli kiva, että mukana oli vähän erikoisempiakin juttuja, kuten painoliivin kanssa tehtävä laji ja siinä erityisesti boksen ylitykset, seisten pyöräily ja slam ball-liike. Erilaisia välineitä käytettiin monipuolisesti. Lajeja oli lyhyitä ja yksinkertaisia, sekä pidempiä ja muutenkin erilaisia: intervalleja lepoineen, chippereitä ja aikaa vastaan suoritettavia. Oli sopivassa suhteessa voimaa, taitoa ja kestävyyttä. Kokonaisuudessaan tosi hyvin ohjelmoidut kilpailulajit.”

”Itäkairan Mayhemin 2021-kilpailujen lajien suunnittelu onnistui erinomaisesti. Kilpailuissa testattiin urheilijan eri osa-alueita laajasti, kestävyyttä, voimistelua, maksimivoimaa ja taito-ominaisuuksia. Kokonaisvaltaisesti testattiin ihmisen kuntoa ja voimaa päästä varpasiin.”

”Mielestäni kisat testasivat CrossFitin eri osa-alueita kattavasti. Mikään osa-alue ei oikeastaan painottunut liikaa eikä liian vähän. Voimaa testattiin kattavasti ja taitoa ja tekniikkaa testattiin tämän tason kisoihin verrattain hyvin. Lopputuloksena voi todeta, että lajisuunnittelu osui aika lailla nappiin.”

”Itäkairan Mayhemin lajit olivat hyvin monipuolisesti suunniteltu ja otettu huomioon jokainen eri osa-alue. Lajit olivat myös haastavia, eikä keskitytty vain yhteen taitoon vaan kisoista löytyi voimaa, kestävyyttä ja taitoa. Lajeissa piti käyttää myös päätä ja taktikoida miten ja minkälaisella taktiikalla lajit lähtevät suorittamaan.”

6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän työn tarkoituksena oli kertoa Itäkairan Mayhemin järjestämisestä kilpailujohtajan näkökulmasta. Työ sisälsi teoriaosuudet tapahtuman järjestämisestä ja CrossFitista. Työn olennaisin osa oli karsinta- ja kilpailulajien käsittely ja analysointi. Työssä käytiin läpi prosessia, joka oli kilpailulajien suunnittelun takana. Mielestäni työssä ilmenevät selkeästi ne asiat, joita toiminnallisen urheilun kilpailutapahtumanjärjestäjän tulee huomioida suunnittelutyössään, ja mitä asioita kilpailulajeissa tulisi urheilijoilta vähintään testata.

Työn tekeminen oli erittäin opettavainen kokemus, sillä se pakotti ajattelemaan CrossFittia lajina entistä tarkemmin ja yksityiskohtaisemmin. Kilpailulajien analysointi oli todella hyödyllistä tulevan vuoden tapahtumaa varten, sillä nyt minulla on selkeämmät suunnitelmat siitä, miten lähden toteuttamaan tulevan vuoden Itäkairan Mayhemin lajisuunnittelun, ja minkälaiset raamit tulen siihen asettamaan. Organisaatorakenteemme on myös työn johdosta selkiytynyt ja sitä kautta jokaisella tapahtumanjärjestämiseen osallistuvalla on nyt selkeämmin selvillä oma tehtävänsä. Työtä tehdessäni mieleeni tuli myös ajatus siitä, että tämä opinnäytetyö olisi ollut järkevintä toteuttaa päiväkirjamaisesti, samaan aikaan kun varsinaisen suunnittelutyö oli käynnissä.

Itäkairan Mayhemin voidaan katsoa tapahtumana onnistuneen kokonaisuudessaan erinomaisesti. Saadun palautteen perusteella lajisuunnittelu onnistui kiitettävällä tavalla. CrossFitin ideologian mukaisesti, lajit olivat monipuolisia ja testasivat vaihtelevasti ja yllätyksellisesti kilpailijoiden eri ominaisuuksia.

Kilpailut järjestetään aina kisailijoita varten, joten myönteinen palaute kilpailijoilta on tuntunut hyvältä, ja se on vahvistanut uskoamme kilpailutapahtuman tulevaisuudesta. Kilpailuista saatiin myös rakentavaa palautetta, jonka pyrimme ottamaan huomioon tulevia kilpailuja suunnitellessa. Kilpailutapahtuma onnistui myös taloudellisesti, sillä se tuotti voittoa Purewellness Kemijärvi yritykselle. Tapahtuman järjestäminen oli siis myös taloudellisesti kannattavaa.

Kilpailutapahtuman suunnittelussa on vielä paljon kehitettävää ja nämä kehityskohteet otamme huomioon seuraavaa tapahtumaa suunniteltaessa ja järjestämisessä. Tämän tapahtuman järjestämisen perusteella voidaan todeta, että mitä paremmin ja varhaisemmassa vaiheessa kaikki asiat suunnitellaan valmiiksi, sitä parempi se on lopputuloksen kannalta. Hyvä ja laadukas suunnittelutyö antaa liikkumavaraa mahdollisille ja väistämättömille muutoksille ja muuttujille, mitä tapahtuman järjestämisessä ei voida estää. Koko tapahtuman onnistumisen kannalta ensiarvoisen tärkeässä asemassa olivat tapahtumassa työskennelleet vapaaehtoiset. Tapahtumassa työskenteli noin 30 vapaaehtoista, jotka hoitivat muun muassa kilpailujen tuomaroinnin, liikenteenohjauksen ja kisa-areenan järjestelyn.

Omat henkilökohtaiset tavoitteeni kilpailulajien suunnittelussa olivat, että kilpailulajit olisivat riittävän monipuoliset ja tarpeeksi haastavat kaikille kilpailijoille. Tavoitteena oli myös, että kilpailulajeissa tehtäisiin muutamia sellaisia liikkeitä, joita ei ole aikaisemmin Suomen toiminnallisen urheilun kilpailuissa nähty.

Tulevina vuosina pyrimme kehittämään ja kasvattamaan kilpailutapahtumaa jokaisella osa-alueella. Työtä tehdessäni mieleeni tuli kehittämisidea siitä, miten tästä samasta aiheesta saisi tehtyä esimerkiksi ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön. Jos kilpailuista ja kilpailijoista haluaisi saada tarkempaa dataa, olisi tulevaisuudessa mielenkiintoista seurata jokaista kilpailijaa kilpailujen ajan sykemittareilla, jotka tapahtumaorganisaatio antaisi urheilijoille kilpailujen ajaksi käytettäväksi. Tämä olisi mielestäni erittäin mielenkiintoinen aihe tutkia, sillä se kertoisi hyvin miten eri urheilijat kokevat kilpailujen kokonaiskuormituksen ja miten kilpailijat palautusivat lajien ja eri suorituksen välissä. Tämänkaltaisen työn ja urheilijoiden testaaminen mahdollistaisi myös uudenlaisen yhteistyökumppanuuden, esimerkiksi älykellovalmistajan kanssa.

Tämän opinnäytetyön aiheen rajaus olisi voinut olla tarkempi, ja opinnäytetyö ikään kuin muovautui tähän lopulliseen muotoonsa työtä tehdessä. Opinnäytetyöprosessiani hidasti se, että olen jo siirtynyt kokopäiväisesti työelämään, joten työn tekemistä varten oli haastavaa löytää riittävästi aikaa. Olen kuitenkin tyytyväinen työni lopputulokseen, aikatauluhaasteet ja muut työkiireet huomioiden.

Tätä työtä tehdessäni, huomasin selkeästi kehittyneeni aineiston analysoinnissa ja tekstin tuottamisessa. Sain myös varmistusta sille, että minkälaiset työtavat sopivat minulle parhaiten, ja millä tavoilla saan itsestäni eniten irti opiskellessa tai töitä tehdessä tietokoneella.

Tämä opinnäytetyö oli tehty yhteistyössä CrossFit Kemijärven ja CrossFit Rovaniemen kanssa, joten yhteys työelämään oli erittäin vahvasti läsnä, ja toimin työtä tehdessäni työyhteisöni vastuullisena ja itseohjautuvana jäsenenä. Koen myös, että kehityin ryhmätyöskentelyssä ja esiintymisessä yleisölle tapahtuman järjestämisen myötä. Lopuksi voidaan todeta, että Itäkairan Mayhemin kilpailujohtajana toimiminen ja tämän opinnäytetyön tekeminen, olivat minulle hyödyksi ja veivät minua eteenpäin työntekijänä, tapahtumanjärjestäjänä ja opiskelijana.

LÄHTEET

Adams, L. J., Mallen, C. 2013. Event management in sport, recreation and tourism - Theoretical and practical dimensions. Second edition. London: Routledge.

Akonniemi, A., Kormilainen, V., Tuppurainen, M. 2018. Kaikki CrossFit-harjoittelusta. Helsinki: Fitra Oy.

Autto, T. 2022. Crossfit Rovaniemi. Päävalmentaja. Haastattelu 3.5.2022.

CrossFit Kuopio. 2022. CrossFit. Viitattu 20.5.2022. <https://www.crossfitkuopio.com/aloittelijan-opas/crossfit/>.

Glassman, G. 2020. The CrossFit Level 1 Training Guide. Third Edition. 20.5.2022. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf.

Glassman, G. 2007. Understanding CrossFit. Viitattu 20.5.2022. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_56-07_Understanding.pdf.

Glassman, G. 2002. What is Fitness? Viitattu 15.5.2022. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Trial_04_2012.pdf.

Hulmi, J. 2018. Lihastohtori 2. Hautaa humpuuki: Hautaa humpuuki – tutkitulla tiedolla tavoitteisiin. Fitra.

Häyrynen, E., Vallo, H. 2016. Tapahtuma on tilaisuus – tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 5., uudistettu painos. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Kauhanen, J., Kauhanen, V., Juurakko, A. 2002. Yleisötapahtuman suunnittelu ja toteutus. Helsinki: WSOY.

Lautamo, S. 2022. Pure Wellness Oy. Tapahtumanjohtaja. Haastattelu 20.4.2022.

Lientz, B., Rea, K. 2002. Project management for the 21st century. Third edition. Academic press.

Mackenzie, B., Murphy, T. J. 2014. Särkymätön juoksija. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Matthews, D. 2016. Special event production: The process. Second edition. New York. Routledge.

Murphy, T.J. 2013. CrossFit: Kuinka monipuolinen harjoittelu palautti kyyni juosta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Parry, B., Shone, A. 2016. Successful event management: A practical handbook. Fourth Edition. Cengage Learning EMEA.

Ruostetsaari, A. 2016. Tapahtuma – Tavoite, toteutus ja tulos. Helsinki: Evento.

Rytkönen, T. 2018. Voimaharjoittelun käsikirja. Fitra.

LIITTEET

Liite 1. Kilpailujen karsintalaji.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bnej4qlluo>

ITÄKAIRAN MAYHEMI KARSINTAFLOW + LIIKESTANDARDIT

KARSINNAN FLOW:

ASETA KELLO PYÖRIMÄÄN AJASTA 00:00 ETEENPÄIN 45:00 ASTI.

OSA 1: AJALLA 00:00-08:00

KARSINNAN ENSIMMÄINEN OSIO TEHDÄÄN AIKAA VASTAAN, ELI SUORITUS TEHDÄÄN MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI. ENSIMMÄISENÄ URHEILUA TEKEE 9 DEVILS PRESSIÄ (2X22, 5KG – MIHET/2X15KG – NAISET), JONKA JÄLKEEN 9 WALL WALKIA JA SEN JÄLKEEN 30 DOUBLE-UNDERIA. TOISELLA KIERROKSELLA URHEILUA TEKEE 6 DEVILS PRESSIÄ, 6 WALL WALKIA JA 60 DOUBLE-UNDERIA. VIIMEISELLÄ KIERROKSELLA URHEILUA TEKEE 3 DEVILS PRESSIÄ, 3 WALL WALKIA JA 30 DOUBLE-UNDERIA. TULOS ON AIKA, MITÄ SUORITUKSEN TEKEMISESSÄ KESTÄÄ TAI TIMECAPIN TULLESSA VASTAAN (MINI) URHEILIJAN TULOS ON 08:00 + TEKEMÄTTÖMÄT TOISTOT. JOS VIIMEISELTÄ KIERROKSELTA JÄÄ ESIMERKIKSI 30 DOUBLE-UNDERIA TEKEMÄTTÄ, NIIN TULOS ON 08:30.

AJALLA 08:00-10:00

PAKOLLINEN KAHDEN MINUUTIN TAUKO

OSA 2: AJALLA 10:00-25:00

KARSINNAN TOISESSA OSIOSSA ON KOLME VIIDEN (5) MINUUTIN AIKAKUURIA, JOIDEN AIKANA ITSITÄÄN KYSYISIN LIIKKEISIIN MAKSIMIPIINOT. ENSIMMÄISEN 5 MINUUTIN AIKA URHEILUA TEKEE SOTILASPENKIN 1 MAKSIMIN (1 RM). TOISEN VIIDEN MINUUTIN AIKANA URHEILUA TEKEE LISÄPAINOLEIJAN 3 TOISTON MAKSIMIN (3 RM). KOLMANNEN JA VIIMEISEN 5 MINUUTIN AIKANA URHEILUA TEKEE SQUAT CLEANIN (RINNALLEVETO KYTKYYN) 1 MAKSIMIN (1 RM). KARSINNAN TOISESTA OSIOSTA TULOKSEKSI TULEE URHEILIJAN SUORITTAMA KORDINAATIOKILOMÄÄRÄ YLLÄ OLEVISTA LIIKKEISTÄ (ESIM. 1 RM BENCH PRESS 100KG + 3 RM WEIGHTED PULL-UP 30KG + 1 RM SQUAT CLEAN 100KG = 230KG). URHEILIJAA SAA YRITTÄÄ 5 MINUUTIN AIKANA NIIN MONTA YRITYSTÄ KUIN HALUAA. SEURAVAAN OSIOON EI SAA KUITENKAAN SIIRTYÄ ENNEN KUIN UUSI 5 MINUUTIN AIKAUKKUNA ALKAA. URHEILIJAA SAA KÄYTTÄÄ AVUSTAJIA PAINOJEN VAIHDOKSIA JA URHEILIJAA SAA KÄYTTÄÄ USEAMPAA ERI LEVYTÄNKÖÄ.

OSA 3: AJALLA 25:00-45:00

KARSINNAN VIIMEISESSÄ OSIOSSA TEHDÄÄN KOLME KIERROSTA AIKAA VASTAAN, ELI MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI. ENSIMMÄISENÄ URHEILUA SOUTAA 11/25 CALORIA (11 – MIHET/ 25 – NAISET), JONKA JÄLKEEN TEHDÄÄN 11 ETURYYKÖYÄ (FRONT SQUAT) (80KG – MIHET/60KG – NAISET). TÄMÄN JÄLKEEN URHEILUA TEKEE 22 TOES TO BARRIA (VARPAAT TANKOON) JA VIIMEISENÄ URHEILUA TEKEE 11 BURPPE BOX-JUMP OVERIA (75CM – MIHET/60CM – NAISET). TULOS LAISTA ON KOKONAISAIKA (ESIM.42:30) TAI JOS SUORITUS JÄÄ KESKEN TIMECAPIN TULLESSA TÄYTEEN, LASKEAAN TULOKSEKSI 45:00 + TEKEMÄTTÖMÄT TOISTOT. JOS URHEILIJALTA JÄÄ ESIMERKIKSI VIIMEISEN KIERROKSEN BURPPE BOX-JUMP OVERIT TEKEMÄTTÄ, NIIN TULOKSEKSI TULEE 45:11.

LIIKESTANDARDIT

DEVILS PRESS: TOISTOSSA KÄSIPAINOT LÄHTEVÄT MAASTA JA URHEILIJAA ASETTUU PAINOJEN VÄLIIN KÄDET KÄSIPAINOJEN KANJOILLA, NIIN ETTÄ RINTA JA REIDET KÄYVÄT YHTÄ AIKAA MAASSA JA SIELTÄ PAINOT TUODAAN VAPAALLA TYÖLLÄ SUORILLE KÄSILLE PÄÄN YLÄPUOLELLE TÄYTEEN OJENNUKSEEN. TOISTON LOPPUASENNOSSA URHEILIJANA POLVI-LONKKA LINJAN TULEE OLLA TÄYSIN OJENNUTTU JA KÄSIPAINOT SUORILLA KÄSILLÄ PÄÄN PÄÄLLÄ SAMASSA LINJASSA.

Liite 2. Kilpailujen karsintalaji

WALL WALK: TOISTO LÄHTEE PÄINMAKU-ASENNOSTA KÄDET HARTIA-LINJATEIPIN PÄLTÄ, JONKA JÄLKEEN URHEILIJÄ TUO MOLEMMAT JALAT SEINÄLLE JA KÄVELEE KÄSILLÄ NIIN PITKÄÄN, ETTÄ MOLEMMAT KÄDET KOSKETTAVAT TOISTA TEIPPIÄ (25CM PÄÄSSÄ SEINÄSTÄ). MOLEMPIEN KÄSIEN TUULEE KOSKETTAA TEIPPIÄ (25CM) JA SEN JÄLKEEN URHEILIJÄ KÄVELEE KÄSILLÄ KOHTI KALEMPANA OLEVAA HARTIA-LINJATEIPPIÄ JA KUN MOLEMMAT KÄDET KOSKETTAVAT HARTIA-LINJATEIPPIÄ, SAA URHEILIJÄ LASKEA JALAT MAAHAN. JOKAINEN TOISTO ALKAA PÄINMAKU-ASENNOSTA JA PÄÄTTYY PÄINMAKU-ASENTOON ELI URHEILIJÄN RINTA JA REIDET KOSKETTAVAT YHTÄ AIKAA AINA LATTIAA. (KATSO VIDEO)

DOUBLE-UNDER: TOISTOSSA NARU PYÖRÄHTÄÄ JALKOJEN ALI KAKSI KERTAA YHDEN HYPYN AIKANA.

BENCH PRESS: TOISTOSSA URHEILIJÄ NOSTAA TANGON RÄKISTÄ SUORILLE KÄSILLE, JONKA JÄLKEEN LASKEE TANGON RINNALLE, NIIN ETTÄ TANKO KOSKETTAA RINTAKEHÄÄ, JONKA JÄLKEEN URHEILIJÄ PUNNERTAA TANGON SUORILLE KÄSILLE NIIN ETTÄ KYYNÄRPÄÄ OJENTUU TÄYSIN JA SEN JÄLKEEN LAITTA TANGON TAKAISIN RÄKSIIN. URHEILIJÄN JALAT TUULEE OLLA LATTIASTA IRTI KORO SUORITUKSEN AJAN. URHEILIJÄ SAA KÄYTTÄÄ SUORITUKSESSA VARMISTAJAA, MUTTA JOS VARMISTAJA KOSKEE SUORITUKSEN AIKANA TANKOON, TOISTOA EI HYVÄKSYTÄ. VOIMAINNOSTOSSA KÄYTETTÄVÄT "PENKIPAIKAT" OVAT KIELLETTYJÄ.

WEIGHTED PULL-UP: JOKAINEN TOISTO LÄHTEE SUORILTA KÄSILTÄ ROIKUNNASTA JA TOISTON YLÄASENNOSSA URHEILIJÄN LEUKA KÄY SELKEÄSTI TANKOLINJAN YLÄPUOLELLA. URHEILIJÄ SAA KÄYTTÄÄ MITÄ TAHANSA LISÄPAINOA (ESIM. LISÄPAINOVYÖ + PAINOT TAI KÄSIPAINO JALKOJEN VÄLISSÄ TMS.). LEUKANVETO TEHDÄÄN MYÖTÄOTTEELLA ELI RYSTYSET OSOITTAVAT KOHTI URHEILIJÄN KASVOJA.

SQUAT CLEAN: TANKO LÄHTEE MAASTA, URHEILIJÄ VETÄÄ TANGON RINNALLE VALTAIMALLAAN TYVILLÄ (POWER TAI SQUAT CLEAN). JOS TANKO VEDETÄÄN RINNALLE RAUKANA (POWER), TUULEE URHEILIJÄN SUORITTA A VIELÄ ETUKYKYKY. RINNALLEVEDON ALA-ASENNOSSA LONKAN KULMA KÄY POLVEN TASON ALAPUOLELLA. RINNALLEVEDON LOPPUASENNOSSA POLVI-LANTIO-LINJAN TUULEE OLLA TÄYSIN OJENNETTU JA TANGON TUULEE LEVÄTÄ RILPAILIJÄN RINNALLA JA KYYNÄRPÄIDEN TUULEE OLLA TANGON ETUPUOLELLA.

ROW: SOUTULAITE TUULEE OLLA CONCEPT2-MERKINEN. SOUTULAITE SÄÄDITÄÄN LASKEMAAN KALOREITA. SOUTU LÄHTEE AINA NOLLISTA JA TUOMARIN/AVUSTAJAN TUULEE NOLLATA AINA SOUTULAITE KIERROSTEN VÄLISSÄ. URHEILIJÄ SAA VALITA VASTURSEN VAPAASTI. URHEILIJÄ EI SAA NOUSTA SOUTULAITTEELTA POIS, ENNEN KUIN MÄÄRÄTTY KALORIMÄÄRÄ TUULEE TÄYTEEN (23CAL – MIHET/25CAL – NAISET).

FRONT SQUAT: ETUKYKYKYÄ VARTEN TANKO LÄHTEE MAASTA. URHEILIJÄ NOSTAA TANGON RINNALLE JA SUORITTA A ETUKYKYKYT. TANGON VOI NOSTAA RINNALLE RAUKANA TAI SUORAAN KYKYKYKY, JOLLOIN ENSIMMÄINEN YLÖSHOVSU LASKETAA TOISTOKSI. ETUKYKYKYN ALA-ASENNOSSA URHEILIJÄN LONKAN KULMA KÄY POLVEN TASON ALAPUOLELLA. YLÄASENNOSSA URHEILIJÄ SEISO JALAT VIEREKÄÄN, LONKKA JA POLVI TÄYSIN OJENNETTUINA TANGON LEVÄTESSÄ RINNALLA KYYNÄRPÄÄT TANGON ETUPUOLELLA. (50KG – MIHET/60KG – NAISET)

TOES TO BAR: TOISTO ALKAA, KUN URHEILIJÄ ROIKUU TANGOSSA TÄYSIN OJENNETTUNA, ALA-ASENNOSSA URHEILIJÄN KANTAPÄIDEN TUULEE KÄYDÄ TANKOLINJAN TAKAPUOLELLA JA LANTION OJENTUA, YLÄASENNOSSA URHEILIJÄN MOLEMPIEN JALKOJEN TUULEE OSUA YHTÄ AIKAA TANKOON. JALKOJEN TUULEE OSUA TANKOON KÄSIEN VÄLÄN.

Liite 3. Kilpailujen karsintalaji.

BURPEE BOX-JUMP OVER: TOISTOSSA URHEILIJAN RINTA JA REIDET OSUVAT YHTÄ AIKAA LATTIAAN, JONKA JÄLKEEN NOUSTAAN VAPAALLA TYVILLÄ YLÖS JA SUORITETAAN TASAJALKA HYPPY BOXIN YLI (75CM – MIHET/ 60CM – NAISET). BOXIN PÄÄLTÄ SAA HYPPÄTÄ TAI ASKELTAA ALAS. MOLEMPIEN JALKOJEN TULEE KÄYDÄ BOXIN PÄÄLLÄ JA BOXIN PÄÄLLÄ ELTAVITSE OIENTAA. URHEILIJAN TULEE MERKATA BOXIN "LÄPI" LATTIAAN SUORA TEIPPI, JONKA PÄÄLLÄ URHEILIJAN TEKEE BURPEE-LIIKKEEN. TEIPPILINJA TULEE OLLA AINA URHEILIJAN VARTALON KESKILINIAN KOHDALLA. BURPEE-LIIRI TEHDÄÄN SIE AINA BOXIA KOHTI! (KATSO VIDEO!)

- LUE KARSINTAFLOW JA LIIKESTANDARDIT HUOLELLISESTI LÄPI ENNEN KARSINTASUORITUSTA.

- KARSINTASUORITUSTA EI TARVITSE KUVATA.

- KÄYTÄ KARSINTASUORITUKSESSA TUOMARIA, JOKA ON PEREHTYNYT LIIKESTANDARDEIHIN.

- ONNEA MATKAAN!

Liite 4. Kilpailulaji 1

<https://www.youtube.com/watch?v=YfuGisYxHTQ>

**ITÄKAIRAN MAYHEMI LAJI 1 (5.11.)
"MEITÄ TULEE SATTUU 2.0"**

**FOR TIME:
20 BBGO (120/100CM)
1,8KM RUN
50 CHEST TO BAR
1,8KM RUN
20 BBGO (120/100CM)**

WITH WEIGHVEST (9/6KG)

TIMECAP: 40MIN

FLOW:
ITÄKAIRAN MAYHEMIN LAJI 1 "MEITÄ TULEE SATTUU 2.0" SUORITETAAN AIKAA VASTAAN.
LAJISSA ON 40 MINUUTIN AIKARAJA.
LAJISSA URHEILUOILLA ON KOKO AJAN YLLÄÄN 5.11-MERKKINEN PAINOLIIVI (9/6KG).
LAJIN KÄYNNISTYTTÄ, SUORITETAAN ENSIN 20 BURPEE GET-OVER LIIKETTÄ KORKEIDEN BOXIEN YLI (120/100CM). TÄMÄN JÄLKEEN JUOSTAAN 1,8 KILOMETRIÄ, JONKA JÄLKEEN PALATAAN TAKAISIN KISA-AREENALLE JA SUORITETAAN 50 CHEST TO BAR (RINTA TANKOON) LEUANVETOA. TÄMÄN JÄLKEEN KÄYDÄÄN TAAS JUOKSEMASSA 1,8 KILOMETRIÄ JA VIIMEISENÄ LIIKKEENÄ TEHDÄÄN UUDESTAAN 20 BURPEE GET-OVER LIIKETTÄ (120/100CM).

LIIEKRITTEERIT

BURPEE BOX-GET OVER:
LIIKKEEN ALA-ASENNOSSA URHEILIJAN RINTA JA REIDET KÄYVÄT YHTÄ AIKAA MAASSA JA BURPEESTA SAA NOUSTA VAPAALLA TYYLILLÄ YLÖS. BOXIEN YLITYKSESSÄ SAA KÄYTTÄÄ KÄSIÄ APUNA. MOLEMPIEN JALKOJEN TULEE KÄYDÄ BOXIN PÄÄLLÄ. BURPEE-LIIKE TEHDÄÄN AINA RINTAMASUUNTA BOXIA KOHTI. MIEHILLÄ ON 120CM BOXI (ELI 2X60CM). NAISILLA ON 100CM BOXI (ELI 2X50CM).

CHEST TO BAR:
CHEST TO BAR-LEUANVEDOSSA LIIKKEEN ALA-ASENNOSSA KÄDET KÄYVÄT AINA SUORANA JA LIIKKEEN YLÄASENNOSSA RINTA, ELI TÄSSÄ TAPAUKSESSA PAINOLIIVI OSUU AINA TANKOON. KAIKKI TYYLIT OVAT SALLITTUJA, KUTEN ESIM. TIUKKANA, KIPILLÄ, PERHOSTYYLILLÄ. LEUAN SAA VETÄÄ MYÖTÄ-, VASTA- TAI RISTIOTTEELLA.

LAJIN TULOS = AIKA

TIMECAPIN TULLESSA VASTAAN URHEILIJAT LAITETAAN PAREMMUUSJÄRJESTUKSEEN TIEBREAKIN PERUSTEELLA, JOKA ON AIKA, VIIMEISEN CHEST TO BAR LEUANVEDON JÄLKEEN.

Liite 5. Kilpailulaji 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=D8qfD03k-Y8>

**ITÄKAIRAN MAYHEMI LAJI 2 (JUHAN AUTO)
"VÄLILEVYSEPPÄHITSAAJA"**

FOR TIME:

20 ALT. DB SQUAT SNATCH (22,5/15KG)

30 GHD SIT-UPS

10 CLEAN (100/70KG)

30 GHD SIT-UPS

20 ALT. DB SQUAT SNATCH

(22,5KG/15KG)

TIMECAP: 8MIN

FLOW:

ITÄKAIRAN MAYHEMIN LAJI 2 "VÄLILEVYSEPPÄHITSAAJA" SUORITETAAN AIKAA VASTAAN.

LAISSA ON 8 MINUUTIN AIKARAJA. ENSIMMÄISENÄ URHEILUJA SUORITTAAN 20

KÄSIPAINOTEMPAUSTA KYKKYYN, TOISTOT SUORITETAAN AINA VUOROKÄSIN. TÄMÄN

JÄLKEEN URHEILUJA TEKEE 30 GHD-ISTUMAANNOUSUA.

TÄMÄN JÄLKEEN URHEILUJA SIIRTYY AREENAN TOISEEN PÄÄHÄN TANGON LUOKSE, JOSSA

SUORITETAAN 10 RINNALLEVETOA (100/70KG).

TÄMÄN JÄLKEEN URHEILUJA TEKEE TAAS 30 GHD-ISTUMAANNOUSUA.

VIIMEISENÄ URHEILUJA TEKEE 20 KÄSIPAINOTEMPAUSTA KYKKYYN, TOISTOT SUORITETAAN

AINA VUOROKÄSIN.

TÄMÄN JÄLKEEN URHEILUJA JUOKSEE MAALIIN.

LIIEKRITERIT

DUMBBELL SQUAT SNATCH:

KÄSIPAINOTEMPAUS LÄHTEE AINA MAASTA JA PAINO NOSTETAAN SUORALLE KÄDELLE PÄÄN

YLÄPUOLELLE JA PAINON KANSSA SUORITETAAN SYVÄKYKKY. KYKKYN ALA-ASENNOSSA

LANTIOKULMAN TULEE KÄYDÄ AINA POLVIKULMAN ALAPUOLELLA. KYKKYN YLÄ-ASENNOSSA

URHEILIJAN POLVEN JA LANTION TULEE OJENTUA TÄYSIN. TEMPAUKSET SUORITETAAN AINA

VUOROKÄSIN JA KÄTTÄ SAA VAIHTAA MISSÄ TAHANSA KOHTAA LIIKKEEN ALASTULO

VAIHEESSA. KÄSIPAINON MOLEMPIEN PÄIDEN TULEE OSUA AINA YHTÄ AIKAA LATTIAAN.

TEMPAUKSEN SAA TEHDÄ SUORAAN KYKKYYN TAI TEMPAUKSEN SAA TEHDÄ ENSIN RAAKANA,

JONKA JÄLKEEN TEHDÄÄN KYKKY, KÄSIPAINO TOISESSA KÄDESSÄ PÄÄN YLÄPUOLELLA.

MIHILLÄ ON 22,5KG KÄSIPAINO. NAISILLA ON 15KG KÄSIPAINO.

GHD SIT-UP:

GHD-ISTUMAANNOUSUSSA JOKAINEN TOISTO ALKAA JA LOPPUU URHEILIJAN KÄSIEN

KOSKETTAESSA GHD-PENKIN JALKAPIDIKETTÄ. TOISTON AIKANA URHEILUJA KÄY AINA

KOSKETTAMA MOLEMMILLA KÄSILLÄ YHTÄ AIKAA LATTIAA TAI LATTIALLA OLEVAA MÄÄRÄTTYÄ KOROKETTA. MIESTEN SARJAN PENKIN ISTUIMEN ETÄISYYS LATTIASTA/KOROKKEESTA ON 1 METRI. NAISTEN SARJAN PENKIN ISTUIMEN ETÄISYYS LATTIASTA/KOROKKEESTA ON 94 SENTTIÄ. URHEILUJA SAA SÄÄTÄÄ PENKIN ETÄISYYTTÄ JALKAPIDIKKEESEEN, MUTTA PENKIN KORKEUTEEN URHEILUJA EI SAA KOSKEA.

CLEAN:

RINNALLEVEDOSSA TANKO LÄHTEE AINA MAASTA JA TOISTON LOPPUASENNOSSA URHEILUJA SEISOO POLVET JA LANTIO TÄYSIN OJENNETTUINA JALAT VIEREKKÄIN. URHEILIJAN KYYNÄRPÄIDEN TULEE MYÖS OLLA TANKOLINJAN ETUPUOLELLA. RINNALLEVEDON SAA TEHDÄ VAPAALLE TYYLILLÄ, ELI TANGON SAA VETÄÄ RAAKANA TAI KYKKYN KAUTTA. MYÖS MUSCLE- JA SPLIT CLEAN OVAT SALLITTUJA. TANKO PITÄÄ TUODA KUITENKIN YHDellä YHTÄJAKSOISELLA LIIKKEELLÄ MAASTA RINNALLE.

LAJIN TULOS = AIKA
TAI 8:00 + TEKEMÄTTÖMÄT TOISTOT

Liite 6. Kilpailulaji 3.

<https://www.youtube.com/watch?v=UGd8UQrSgrI>

**ITÄKAIRAN MAYHEMI LAJI 3 (TILIPALVELUT RÄSÄNEN)
"KAHDEN TEMPUN KOREOGRAFIA"**

**FOR TIME:
30M HANDSTAND WALK
100 DOUBLE-UNDERS
30M HANDSTAND WALK**

TIMECAP: 5MIN

FLOW:

ITÄKAIRAN MAYHEMIN LAJI 3 "KAHDEN TEMPUN KOREOGRAFIA" SUORITETAAN AIKAA VASTAAN. LAJISSA ON 5 MINUUTIN AIKARAJA.
ENSIMMÄISENÄ URHEILUJA SUORITTAÄ 30 METRIÄ KÄSILLÄKÄVELYÄ.
KÄSILLÄKÄVELY TEHDÄÄN AINA 15 METRIÄ SUUNTAANSA. TÄMÄN JÄLKEEN URHEILUJA TEKEE 100 TUPLANARUHYPYÄ, JONKA JÄLKEEN SUORITTAÄ UUDESTAAN 30 METRIN KÄSILLÄKÄVELYN. KÄSILLÄKÄVELY TEHDÄÄN 15 METRIÄ SUUNTAANSA.

LIIEKRITERIT

HANDSTAND WALK:

KÄSILLÄKÄVELYSSÄ MOLEMPIEN KÄSIEN TULEE AINA LÄHTEÄ MERKITYN VIIVAN TAKAA JA LOPUSSA MOLEMPIEN KÄSIEN TULEE YLITTÄÄ MERKKIVIIVA, ENNEN KUIN URHEILUJA SAA LASKEA JALAT MAAHAN.
15 METRIN KÄSILLÄKÄVELYÄ EI TARVITSE TEHDÄ PUTKEEN, VAAN URHEILUJA SAA EDETÄ AINA HALUAMANSA MATKAN. TUOMARI KATTOO AINA SEURAAVA KÄSILLÄKÄVELY LÄHTEE SAMASTA PAIKKAA, MIHIN EDELTÄVÄ KÄSILLÄKÄVELY LOPPUI.

DOUBLE-UNDER:

TUPLANARUHYPYSSÄ NARUN TULEE PYÖRÄHTÄÄ KAKSI KERTAA JALKOJEN ALTA YHDEN HYPYN AIKANA.

LAIIN TULOS = AIKA

TAI 5:00 + TEKEMÄTTÖMÄT TOISTOT (1 METRI HS WALK = 1 TOISTO)

Liite 7. Kilpailulaji 4.

https://www.youtube.com/watch?v=PdQDozQ_idM

**ITÄKAIRAN MAYHEMI LAJI 4 (VEIKON KONE)
"TAIVAAN TULET TAKAPUOLEN ALLA"**

4X2MIN ON/1MIN OFF:

**15/12 CAL BIKE-ERG
10 THRUSTER (2X24/16KG)
MAX METERS FRONTRACK
WALKING LUNGES (2X24/16KG)**

60 METERS LUNGE WALK COMPLETE AND DONE.

FLOW:

ITÄKAIRAN MAYHEMIN LAJI 4 "TAIVAAN TULET TAKAPUOLEN ALLA" ON INTERVALLILAJI, JOSSA ON AINA KAHDEN MINUUTIN TYÖAIKA JA MINUUTIN LEPO AINA VÄLISSÄ. INTERVALLIN KÄYNNISTYESSÄ URHEILUJA POLKEE BIKE-ERG PYÖRÄLLÄ 15/12 KALORIA, JONKA JÄLKEEN TEKEE 10 THRUSTERIA KAHDILLA KAHVAKUULALLA. TÄMÄN JÄLKEEN URHEILUJA TEKEE LOPPUAJAN MITÄ KAHDESTA MINUUTISTA ON JÄLJELLÄ, MAKSIMI METRIMÄÄRÄN ASKELKYKKYKÄVELYÄ KAHVAKUULAT ETURÄKISSÄ. SEURAAVA INTERVALLI JATKUU AINA SIITÄ, MIHIN EDELTÄVÄ JÄI, ELI PYÖRÄILYN JÄLKEEN URHEILUJA TEKEE THRUSTERIT SIINÄ PAIKASSA, MIHIN KAHVAKUULAT JÄIVÄT JA JATKAA SEN JÄLKEEN ASKELKYKKYKÄVELYÄ. LAJI ON SUORITETTU, KUN YHTEENSÄ 60 METRIÄ ASKELKYKKYKÄVELYÄ TULEE VALMIIKSI, TAI 4 INTERVALLIA TULEE TÄYTEEN. ASKELKYKKYKÄVELYÄ TEHDÄÄN 15 METRIN PITUISELLA RADALLA, ELI SE TULEE TEHDÄ KAKSI KERTAA PÄÄSTÄ PÄÄHÄN (4X15M).

LIIEKRITTEERIT

BIKE-ERG:

URHEILUJA POLKEE PYÖRÄLLÄ 15/12 KALORIA. PYÖRÄLTÄ EI SAA NOUSTA ENNEN KUIN MÄÄRÄTTY KALORIMÄÄRÄ ON TULLUT TÄYTEEN. URHEILUJA SAA VALITA VASTUKSEN VAPAASTI.

THRUSTER:

THRUSTER TEHDÄÄN KAHDILLA KAHVAKUULALLA. KAHVAKUULIEN TULEE OLLA HARTEILLA ETURÄKISSÄ VARTALON ETUPUOLELLA. URHEILIJAN KÄSIEN TULEE OLLA KAHVAKUULAN KAHVALLA KOKO LIIKKEEN AJAN. THRUSTERISSA KYKYN ALA-ASENNOSSA LANTIOKULMAN ON KÄYTTÄVÄ POLVIKULMAN ALAPUOLELLA JA OJENNUKSESSA POLVIEN JA LANTION TULEE OJENTUA SUORAKSI JA KUULIEN TULEE OLLA SUORILLA KÄSILLÄ PÄÄN YLÄPUOLELLA. JALKOJEN ON OLTAVA AINA VIEREKKÄIN SAMALLA TASALLA OJENNUKSESSA. MIEHILLÄ ON 2X24KG KAHVAKUULAT JA NAISILLA ON 2X16KG KAHVAKUULAT.

FRONTRACK WALKING LUNGES:

ASKEKYYKKYKÄVELYSSÄ KAHVAKUULIEN ON OLTAVA ETURÄKISSÄ, ELI KAHVAKUULIEN ON OLTAVA VARTALON ETUPOOLELLA.
ASKEKYYKKYKÄVELYSSÄ POLVEN ON OSUTTAVA AINA MAAHAN JA ASKELTAESSA VARTALON ON OJENNUTTAVA. URHEILUJA VOI PYSÄHTYÄ OJENNUKSEEN JALAT VIEREKKÄIN POLVI JA LANTIO OJENTUNEENA TAI TEHDÄ TÄMÄN YHTÄJAKSOISENA LIIKKEENÄ, MISSÄ OJENNUS ON SELKEÄSTI NÄYTETTÄVÄ, MUTTA SIINÄ EI OLE ERIKSEEN PAKKO PYSÄHTYÄ.
MIHILLÄ ON 2X24KG KAHVAKUULAT JA NAISILLA ON 2X16KG KAHVAKUULAT.

**LAJIN TULOS = KOKONAISAIKA (INTERVALLIEN TYÖOSUUDET)
TAI 8:00 + TEKEMÄTTÖMÄT TOISTOT (1 METRI ASKEKYYKKYKÄVELYÄ = 1 TOISTO)**

Liite 8. Kilpailulaji 5.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y51AJ0XyILM>

**ITÄKAIRAN MAYHEMI LAJI 5 (KEMIJÄRVEN KAUPUNKI)
"ITÄKAIRAN VETOVOIMA"**

FOR TIME:

36/28 CAL ROW
24 STO (40/30KG)
12/8 BAR MUSCLE-UP
6/4 RING MUSCLE-UP
12/8 BAR MUSCLE-UP
24 STO (40/30KG)
36/28 CAL ROW

TIMECAP: 13MIN

FLOW:

ITÄKAIRAN MAYHEMIN LAJI 5 "ITÄKAIRAN VETOVOIMA" SUORITETAAN AIKAA VASTAAN. LAJISSA ON 13 MINUUTIN AIKARAJA. LAJI LÄHTEE 36/28 KALORIN SOUTULLA, JONKA JÄLKEEN URHEILIJAT TEKEVÄT 24 SHOULDER TO OVERHEAD-LIIKETTÄ. TÄMÄN JÄLKEEN TULLAAN TANGOLLE, JOSSA TEHDÄÄN 12/8 BAR MUSCLE-UPPIA JA SEN JÄLKEEN SIIRRYTÄÄN VOIMISTELURENKAILLE, JOSSA TEHDÄÄN 6/4 RING MUSCLE-UPPIA. TÄMÄN JÄLKEEN TEHDÄÄN KAIKKI EDELLÄ MAINITUT UUDESTAAN, ELI 12/8 TOISTOA BAR MUSCLE-UPPIA, 24 TOISTOA SHOULDER TO OVERHEAD-LIIKETTÄ JA 36/28 KALORIA SOUTUA.

LIIKEKRITEERIT

ROW:

SOUTULAITTEELTA EI SAA NOUSTA POIS, ENNEN KUIN MÄÄRÄTTY KALORIMÄÄRÄ ON TULLUT TÄYTEEN. URHEILUJA SAA VALITA SOUTULAITTEEN VASTUKSEN VAPAASTI. MIEHET SOUTAVAT 36 KALORIA JA NAISET SOUTAVAT 28 KALORIA.

SHOULDER TO OVERHEAD:

SHOULDER TO OVERHEAD-LIIKE LÄHTEE AINA HARTEILTA ETURÄKISTÄ JA PÄÄTTY SUORILLE KÄSILLÄ PÄÄN YLÄPUOLELLA TÄYTEEN OJENNUKSEEN. OJENNUKSESSA POLVIEN JA LANTION TULEE OLLA TÄYSIN OJENNETTUINA JA JALKOJEN TULEE OLLA VIEREKKÄIN. KÄSIEN TULEE MYÖS OLLA SUORANA OJENNUKSESSA JA

URHEILIJAN TULEE NÄYTTÄÄ AINA HALLINTA JOKAISessa TOISTOSSA.
 LIIKKEEN SAA TEHDÄ VAPAALLA TYYLILLÄ, ELI TIUKKANA PRESSINÄ, PUSH
 PRESSINÄ TAI JERKKAAMALLA.
 MIEHILLÄ ON PAINOA 40 KG JA NAISILLA 30KG.

BAR MUSCLE-UP:

TANGOLLA TEHTÄVÄSSÄ MUSCLE-UP LIIKKEESSÄ TOISTO ALKAA AINA
 ROIKKUMALLA TANGOSSA OLKAPÄÄ JA KYYNÄRPÄÄ OJENNETTUINA ELI SUORILTA
 KÄSILTÄ. URHEILUJA NOUSEE TANGON PÄÄLLE JA TOISTON LOPPUASENNOSSA
 URHEILIJAN ON NÄYTETTÄVÄ TÄYSI OJENNUS KYYNÄRPÄÄSTÄ, ELI KÄSIEN TULEE
 KÄYDÄ TÄYSIN SUORANA JA ENNEN ALASTULOJA, URHEILIJAN TULEE AINA
 OSOITTAA KÄSIEN "LUKITUS" JA HALLINTA TANGON PÄÄLLÄ. KIPPAAMINEN ON
 SALLITTUA, MUTTA KIPIN AIKANA JALAT EIVÄT SAA KÄYDÄ TANGON TASON
 YLÄPUOLELLA. TÄMÄ SÄÄNTÖ KOSKEE KAIKKIA JALAN OSIA.
 MIEHILLÄ BAR MUSCLE-UPPEJA ON 12 PER SARJA JA NAISILLA 8 PER SARJA.

RING MUSCLE-UP:

VOIMISTELURENKAILLA TEHTÄVÄSSÄ MUSCLE-UP LIIKKEESSÄ TOISTO ALKAA AINA
 ROIKKUMALLA RENKAISSA OLKAPÄÄ JA KYYNÄRPÄÄ OJENNETTUINA ELI SUORILTA
 KÄSILTÄ. URHEILUJA NOUSEE RENKAIDEN PÄÄLLE JA TOISTON LOPPUASENNOSSA
 URHEILIJAN ON NÄYTETTÄVÄ TÄYSI OJENNUS KYYNÄRPÄÄSTÄ, ELI KÄSIEN TULEE
 KÄYDÄ TÄYSIN SUORANA JA ENNEN ALASTULOJA, URHEILIJAN TULEE AINA
 OSOITTAA KÄSIEN "LUKITUS" JA HALLINTA RENKAIDEN PÄÄLLÄ. KIPPAAMINEN ON
 SALLITTUA, MUTTA KIPIN AIKANA JALAT EIVÄT SAA KÄYDÄ RENKAIDEN TASON
 YLÄPUOLELLA. TÄMÄ SÄÄNTÖ KOSKEE KAIKKIA JALAN OSIA.
 MIEHILLÄ ON RING MUSCLE-UPPEJA 6 TOISTOA JA NAISILLA 4 TOISTOA.

LAJIN TULOS = AIKA
 TAI 13:00 + TEKEMÄTTÖMÄT TOISTOT

Liite 9. Kilpailulaji 6.

<https://www.youtube.com/watch?v=AZOzXYgMJMM>

**ITÄKAIRAN MAYHEMI LAJI 6 (VERY BLACK STORE)
"RISKI"**

1 REP MAX SNATCH

(3 ATTEMPTS)

FLOW:

ITÄKAIRAN MAYHEMIN LAJI 6 "RISKI" ON MAKSIMIVOIMA TESTI.

LAJISSA SUORITETAAN YHDEN TOISTON MAKSIMI TEMPAUS.

LAJISSA URHEILIJALLA ON KOLME 20 SEKUNNIN AIKA-IKKUNAA, JONKA AIKANA URHEILIJÄ NOSTAA. LAJISSA ON AINA NELJÄ NOSTAJAA KERRALLA JA JOKAISELLA ON AINA 20 SEKUNNIN AIKA-IKKUNA JA VUORON VAIHTUESSA SEURAAVALLE ON VÄLISSÄ AINA 10 SEKUNNIN TAUKO. KIERROSTEN VÄLISSÄ ON MINUUTIN TAUKO, JONKA AIKANA URHEILIJAT KERKEÄVÄT LAITTA SEURAAVAAN KIERROKSEEN PAINOT VALMIIKSI. 20 SEKUNNIN AIKA-IKKUNAN AIKANA SAA YRITTÄÄ NIIN MONTA KERTAA KUIN HALUAA. SE RIITTÄÄ, ETTÄ TOISTO ALKAA ENNEN KUIN 20 SEKUNNIN AIKA TULEE TÄYTEEN.

LIIEKRITEERIT

TANKO LÄHTEE AINA MAASTA. URHEILIJÄ TEMPAISEE TANGON PÄÄNSÄ PÄÄLLE VALITSEMALLAAN TAVALLA (MUSCLE, SPLIT, POWER TAI SQUAT). TEMPAUKSEN LOPPUASENNOSSA POLVEN JA LANTION TULEE OLLA TÄYSIN OJENNETTUINA JA TANGON PITÄÄ OLLA HALLINNA SUORILLA KÄSILLÄ PÄÄN YLÄPUOLELLA. JALKOJEN TULEE MYÖS OLLA VIEREKKÄIN, JOTTA TOISTO HYVÄKSYTÄÄN. TOISTO HYLÄTÄÄN, JOS NOSTON AIKANA URHEILIJAN POLVI TAI MUU RUUMIINOSA KUIN JALKAPOHJA KÄY MAASSA.

LAJIN TULOS = KILOMÄÄRÄ

Liite 10. Kilpailulaji 7.

<https://www.youtube.com/watch?v=s2p3jhA56qw>

ITÄKAIRAN MAYHEMI LAJI 7 (GYMNATION) "MAYHEMI X GYMNATION"

3 ROUNDS FOR TIME:

21/15 CAL STANDING BIKE-ERG

15 SLAMBALL (50/35lbs)

9 BURPEE BOX-JUMP OVERS (60/50CM)

TIMECAP: 8MIN

FLOW:

ITÄKAIRAN MAYHEMIN LAJI 7 "MAYHEMI X GYMNATION" SUORITETAAN KOLME KIERROSTA AIKAA VASTAAN. LAJISSA ON 8 MINUUTIN AIKARAJA.

LAJI ALKAESSA URHEILUA POLKEE BIKE-ERGILLÄ SEISTEN 21/15 KALORIA, JONKA JÄLKEEN TEKEE 15 SLAMBALL-LIIKETTÄ (50/35LBS) JA KIERROKSEN VIIMEISENÄ LIIKKEENÄ TEHDÄÄN AINA 9 BURPEE BOX-JUMP OVERIA (60/50CM).

KUN KOLME KIERROSTA ON TEHTY, URHEILUA JUOKSEE VIELÄ MAALIIN JA SIITÄ TULEE LOPPUAIKA.

LIIEKRITEERIT

BIKE-ERG:

PYÖRÄN PÄÄLTÄ EI SAA NOUSTA ENNEN KUIN MÄÄRÄTTY KALORIMÄÄRÄ ON TULLUT TÄYTEEN. MIEHET 21 KALORIA, NAISET 15 KALORIA. PYÖRÄILY TAPAHTUU ILMAN PENKKIÄ, ELI SEISTEN. URHEILUA SAA VALITA PYÖRÄN VASTUKSEN VAPAASTI.

SLAMBALL:

SLAMBALL-LIIEKE LÄHTEE AINA MAASTA JA PALLO TUODAAN VAPAALLA TYYLILLÄ SUORILLE KÄSILLE TÄYTEEN OJENNUKSEEN. LIIKKEEN YLÄASENNOSSA JALKOJEN JA KÄSIEN ON OLTAVA TÄYSIN SUORANA JA KROPAN KANSSA SAMASSA LINJASSA, ELI POLVIEN JA LONKKIEN TULEEE OLLA TÄYSIN OJENNETTUINA JA KÄSIEN TULEE OLLA SUORANA PÄÄN YLÄPUOLELLA SAMASSA LINJASSA MUUN VARTALON KANSSA.

PAINON SAA TUODA VAPAALLA TYYLILLÄ ALAS. PALLOSTA TULEE PITÄÄ KOKO AJAN MOLEMMILLA KÄSILLÄ KIINNI LIIKETTÄ TEHTÄESSÄ. PALLOA SAA PUDOTTAA MAAHAN TAI TEHDÄ TOISTOJA JATKUVANA LIIKKEENÄ.

BURPEE BOX-JUMP OVER:

TOISTON ALA-ASENNOSSA URHEILIJAN RINTA JA REIDET KÄYVÄT YHTÄ AIKAA AINA MAASSA. BURPEESTA SAA NOUSTA VAPAALLA TYYLILLÄ YLÖS. BOXIN PÄÄLLE HYPY TULEE TEHDÄ AINA TASAJALKAA. BOXIN PÄÄLTÄ SAA HYPÄTÄ TAI ASKELTAA ALAS.

BURPEET TULEE TEHDÄ AINA RINTAMASUUNTA BOXIIN PÄIN. MIESTEN BOXIN KORKEUS ON 60CM JA NAISTEN BOXIN KORKEUS ON 50CM.

LAJIN TULOS = AIKA

TAI 8:00 + TEKEMÄTTÖMÄT TOISTOT

Liite 11.

"AFTERMOVIE" tapahtumasta: (Tehnyt – Janne Jakola)
<https://www.youtube.com/watch?v=VPGZwzphm7g>