TULOSKORTTI LAJI 3, avoin sarja

Yhteenlaskettu paino (3x3 min)

Tempauksen ykkösmaksimi
Rinnallevedon riipusta kolmen toiston maksimi
Etukyykyn viiden toiston maksimi

Urheilija	Tuomari	Paikka	Päivämäärä

	1	2	3
1x Maksimi tempaus			
3x Rinnalleveto riipusta			
5x Etukyykky			
Yhteensä			

TULOS:	**kg**

Tulos on kaikkien painojen yhteenlaskettu määrä, esim tampsu 50 kg + rinnalleveto 70 kg + etukyykky 80 kg = 200 kg.

MUISTA!

Suoritus pitää videoida, ja videon linkki lähettää osoitteeseen info@fin2f.fi 17.10.2021 klo 23:59 mennessä. Katso tarkemmat ohjeet videoinnista Lajin 3 kuvauksesta tai kilpailuinfosta.

Urheilijan allekirjoitus

Tuomarin allekirjoitus