

SUORITUSKORTTI



NIMI: _____ SEURA: _____ IKÄ: _____

TULOKSET

KINKKA oikea jalka / vasen jalka viimeinen yhden kosketuksen väli
vasen/oikea jalka
_____ / _____
cm cm

KETTERYYSRATA _____ / _____ Tulos: aika
sekunnit sadasosat

8 -KULJETUS _____ Tulos: ylitettyjen viivojen määrä (jaloilla + käsillä)

PALLON HEITTO _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____
m cm / m cm / m cm tennispallo tai kuntopallo
tennis- / **pye** / **pye** 1kg/2kg pään yli eteen =
pallo / **1kg** / **2kg** pye. Tulos: m/cm
10cm:n tarkkuudella.

(30s) **NARUHYPPY** _____ / _____ / _____ Tulos: hypyt/matka/aika
esim. 38 tai 12m tai 28s
hypyt matka aika
0-60 0-20m < 30s

**ETEENTAIVUTUS
HAARAISTUNNASSA** _____ Tulos: cm
paras tulos
cm

**RIIPUNTA/
LEUANVETO** _____ / _____ / _____ / _____ Tulos: aika tai toistot
suurin käsin = sk
koukkukäsin = kk
leuanveto = lv
palomiespunnerrus = vn

taso 1, lattia
(voimistelupenkki) taso 2, 80cm
taso 3, 140cm
PUOLAPUU taso 4, 190 cm
VATSALIHAS taso 5, riipunta
_____ / _____ Tulos: taso/toistot
esim. taso 4/10
taso toistot

1. lankku 1min
2. kylkipito 30s+30s (kynnärtuki)
3. ristikkäislankku 30s+30s
KESKIVARTALONPITO _____ / _____
min s
4. x-pito 30s+30s (kynnärtuki)
5. ristikkäisetunoja 30s+30s
6. x-pito 60s+60s (kynnärtuki)
Tulos: kaikkien vaiheiden yhteisaika min/s

HÖLKKÄ _____ / _____ / _____ Tulos: aika/ matka (m)
esim. 24min/30s / 3576m
min s matka