

**SUORITUSKORTTI**

NIMI: \_\_\_\_\_ SEURA: \_\_\_\_\_ IKÄ: \_\_\_\_\_

**TULOKSET**
**KINKKA**

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

**PALLON HEITTO**

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

**ETEENTAIVUTUS  
HAARAISTUNNASSA**

_____	Tulos: cm
cm	paras tulos

**RIIPUNTA/  
LEUANVETO**

_____ / _____ / _____	Tulos: aika tai toistot suurin käsin = sk koukkukäsin = kk leuanveto = lv
sk (s)    kk (s)    lv	

1. lankku 1min
2. kylkipito 30s+30s (kynäntuki)
3. ristikkäislankku 30s+30s

**KESKIVARTALONPITO**

_____ / _____	4. x-pito 30s+30s (kynäntuki) 5. ristikkäisetunoja 30s+30s 6. x-pito 60s+60s (kynäntuki) Tulos: kaikkien vaiheiden yhteisaika min/s
min    s	