



Suomen Painonnostoliitto r.y.

Valimotie 10, 00380 Helsinki

Puh. 045 852 3261

Email: toimisto@painonnosto.fi ja jari.hirvonen@lohja.fi

Seurajoukkuekilpailu

Mestaruussarja

HOX: Käytä täyttäessäsi pilkkua desimaalieroitteina!

1.1.-31.3. Ensimmäinen kierros,

1.4.-30.6. Toinen kierros,

1.7.-31.10. Kolmas kierros,

palautettava liittoon viimeistään 4.4. mennessä.

palautettava liittoon viimeistään 4.7. mennessä.

palautettava liittoon viimeistään 4.11. mennessä.

Joukkue 1 (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclair-kerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclair-tulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
NAISET:							
Alle 20-v:							
MIEHET:							
Alle 20-v:							

Yhteensä:

Joukkue 2 (Tulos lasketaan: kilpailijan paino → miesten sinclairkerroin x yhteistulos = sinclairtulos)

Kilpailijan nimi	Paino (kg)	Sinclair-kerroin (miesten)	Yhteistulos (kg)	Sinclair-tulos	Kilpailun laatu	Kilpailun ajankohta	Kilpailupaikkakunta
NAISET:							
Alle 20-v nainen:							
MIEHET:							
Alle 20-v mies:							

Yhteensä:

Vakuutan, että tulokset ovat oikein ja sääntöjenmukaisissa kilpailuissa tehtyt.

Paikka

Päiväys

Seura

Allekirjoitus