

SUORITUSKORTTI



NIMI: _____ SEURA: _____ IKÄ: _____

TULOKSET

KINKKA vasen jalka / oikea 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
1kg/2kg pään yli eteen =
pye. Tulos: m/cm
10cm:n tarkkuudella.
tennis- / pye / pye
pallo / 1kg / 2kg

(30s)
NARUHYPPY _____ / _____ / _____ Tulos: hyppy/matka/aika
esim. 38 tai 12m tai 28s
hyppy matka aika
0-40 0-30m < 30s

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

**RIIPUNTA/
LEUANVETO** _____ / _____ / _____ / _____ / _____ Tulos: aika tai toistot
suurin käsin = sk
koukkukäsin = kk 3
leuanveto = lv
niskan taakse veto = nt
palomiespunnerrus = vn

_____ / _____ Tulos: taso/toistot
esim. taso 4/10
taso toistot

PUOLAPUU taso 1, lattia
(voimistelupenkki) taso 2, 80cm
taso 3, 140cm
VATSALIHAS taso 4, 190 cm
taso 5, riipunta

1. lankku 1min
2. kylkipito 30s+30s (kynnärtuki)
3. ristikkäislankku 30s+30s
KESKIVARTALONPITO _____ / _____
min s
Tulos: kaikkien vaiheiden yhteisaika min/s

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