

4 VOIMAKESTÄVYYS - WOD - aikaa vastaan

			♀	♂				
			Naiset	Miehet	↓	↓	↓	
4A	21 - 15 - 9	Seinäpallo	6kg	9kg	21	15	9	Aika:
		Boxi	50cm	60cm	21	15	9	
		Etuheilautus	20kg	24kg	21	15	9	
		Pystäri (tanko)	25kg	30kg	21	15	9	

			♀	♂				
			Naiset	Miehet	↓	↓	↓	
4B	15 - 9 - 6	Seinäpallo	6kg	6kg	15	9	6	Aika:
		Boxi	50cm	60cm	15	9	6	
		Etuheilautus	16kg	20kg	15	9	6	
		Pystäri (tanko)	20kg	25kg	15	9	6	

			♀	♂				
			Naiset	Miehet	↓	↓	↓	
4C	15 - 9 - 6	Seinäpallo	3kg	3kg	15	9	6	Aika:
		Boxi	35cm	50cm	15	9	6	
		Etuheilautus	12kg	16kg	15	9	6	
		Pystäri (tanko)	15kg	20kg	15	9	6	

Seinäpallo: polvikulma <90°, pallon keskilinja yli merkkiviivan ♀ alempi viiva, ♂ ylempi

***Skaalaus:** polvikulma >90°, pallon yläreuna käy yli merkkiviivan ♀ alempi viiva, ♂ ylempi

Boxi: hyppy tai askellus, vartalo ojennettuna boxin päällä. Polvi / hartialinja suoristuttava

Etuheilautus: kuula pitää käydä silmien yläpuolella. Pitää nähdä suoraan kuulan alta.

Pystäri: raakana tai vauhtipunnerrus. Kädet ojennettuna pään yläpuolella.

Päivämäärä: _____ *HUOM: _____

Suorittaja: _____

Tuomari: _____

*HUOM: Merkitse tähän jos suorittaja on skaalannut seinäpallon? _____