SUOMEN PAINONNOSTOLIITTO ry
Kahvakuulavaliokunta
Kaskelantie 10, 19120 Vierumäki
puh. (03) 8424 2213, 8424 2214
fax. (03) 8424 2215, e-mail: spnl@sci.fi

PUNNITUSPÖYTÄKIRJA

M = Miehet **Amatöörisarja / Mestaruussarja**
S = Seniorit yli 40v.
JM = Juniori miehet M 22v.
P = Pojat P 16v. P 18v.

N = Naiset **Amatöörisarja/ Mestaruussarja**
SN = Seniori naiset yli 35v.
JN = Juniori naiset N 22v.
T = Tytöt T 16v. T 18v.

Pojat - 16 vuotta **Pojat** - 18 vuotta 53kg 73 kg 58 kg 78 kg 63 kg 85 kg 68 kg +85 kg IUKL:n viralliset sarjat	**Juniori- miehet** – 22vuotta **Miehet** **Seniorit** yli 40 v. 63 kg 85 kg 68 kg 95 kg 73 kg 105 kg 78 kg +105 kg IUKL:n viralliset sarjat	**Tytöt** - 16 vuotta **Tytöt** - 18 vuotta 53 kg 58 kg 63 kg +63 kg IUKL:n viralliset sarjat	**Juniori-naiset** – 22 vuotta **Naiset** **Naiset** yli 35 v. 58 kg 63 kg 68 kg +68 kg IUKL:n viralliset sarjat

Nr	Lisenssi	Kilpailijan nimi	Seura	Synt. vuosi	Ikä-ryhmä	Paino kg	Sarja kg	Ennätykset **Työntö**	**Tempaus**	**Long Cycle**

Nr	Lisenssi	Kilpailijan nimi	Seura	Synt. vuosi	Ikä-ryhmä	Paino kg	Sarja kg	Ennätykset		
								Työntö	**Tempaus**	**Long Cycle**