

ÄÄNEKOSKEN PALOHENKILÖSTÖ ry.

KILPAILUKUTSU

PALOHENKILÖSTÖN-SM VOIMAILU JA SISÄSOUTUKILPAILUT

AIKA: 19.11.2014 alkaen KLO 9.00 (punnitus)

PAIKKA: ÄÄNEKOSKEN LIIKUNTATALO *Koulunmäenkatu 2 44100 Äänekoski*

ILMOITTAUTUMINEN: mielellään 24.10 mennessä sähköpostilla teijo.hytonen@pp.inet.fi
(tällöin nimi ehtii julkaisuun)

OSALLISTUMISMAKSU: 10€/laji maksetaan tilille K-S Osuuspankki Äänekosken palomieskerho ry. FI29 5543 0150 0202 64. Laita viesti: SM-voimailu, nimesi ja laji.

SÄÄNNÖT: Suomen Voimanostoliitto, leuanvedon yleiset säännöt toisto –ja maksimi kilpailuun, sekä sisäsoudun yleiset säännöt.

OHJELMA: kts liite. Aikataulu saattaa venyä.

LISÄTIETOJA: teijo.hytonen@pp.inet.fi p.040 965 21 51
teijo.pakarinen@jkl.fi p.0400 645 715

OSALLISTUMISOIKEUS: SOPUn vuoden 2014 jäsenmaksun maksaneilla vakinaisilla pelastuslaitoksilla.

LAJIT/SARJAT: **Sisäsoutu:** 5000m yleinen, yleinen kevyt, yli 40v, yli 50v

Sisäsoutu: 500m yleinen, yleinen kevyt, yli 40v, yli 50v

Voimanosto: sarjat: RAW 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, +105kg,

Leuanveto: toisto –ja lisäpainosarja

Voimapunnerrus (*entinen sotilaspenkki*)

Kilpailijat eivät ole vakuutettuja järjestäjien toimesta ja kilpailevat omalla vastuulla.

Osallistujat eivät saa olla minkään liiton asettamassa kilpailukiellossa.

TERVETULOA ÄÄNEKOSKELLE !