

ÄÄNEKOSKEN PALOHENKILÖSTÖ ry.

KILPAILUKUTSU

PALOHENKILÖSTÖN SM-VOIMAILU JA SISÄSOUTUKILPAILUT

AIKA 25.11.2021 alkaen klo 10:00 (punnitus)
klo 11:30 (kilpailu)

PAIKKA Äänekosken liikuntatalo, Koulunmäenkatu 2 Äänekoski

ILMOITTAUTUMINEN 18.11 **mennessä**. Sähköpostitse Teijo Hytöselle tepi.thn@gmail.com

ilmoittaudu siihen sarjaan jossa nostat (lisätietoja Teijolta)

OSALLISTUMISMAKSU 10€/laji maksetaan tilille K-S Osuuspankki Äänekosken palohenkilöstö 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.

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

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

Voimanosto: sarjat: RAW 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, 120+kg

Voimapunnerrus (entinen sotilaspenkki) alkaa noin ½ h voimanostokisan jälkeen

Leuanveto: toisto –ja lisäpainosarja

OHJELMA: Tarkempi aikataulu tarkentuu kisapäivänä. Punnitus alkaa klo 10:00

Kilpailijat eivät ole vakuutettuja järjestäjien toimesta ja kilpailevat omalla vastuulla.

Osallistujat eivät saa olla minkään liiton asettamassa kilpailukiellossa

PAIKALLA PUFFETTI

HUOMIO! Toiminta kisoissa senhetkisen koronatilanteen mukaan.

Kts. www.aanekoski.fi---valitse aihe---korona---rajoitukset ja suositukset---rajoitukset ja suositukset Äänekoskella---yleisötilaisuuksien järjestäminen Äänekosken kaupungin sisä ja ulkotiloissa 1.10 alkaen

Kisapaikalla ohjeistetaan lisää.

TERVETULOA ÄÄNEKOSKELLE