

Joukkueen nimi: \_\_\_\_\_

Tuomarin nimi: \_\_\_\_\_

**1.osa MM+NN (0:00-24:00)**

For time, time cap 24 min

100 wallball, 9kg	
80 box over jump, 60cm	
60 hand stand push-ups	
40 clean & jerk, 60kg	
100 wallball, 6kg	
80 box over jump, 50cm	
60 hand stand push-ups	
40 clean & jerk, 45kg	

Tulos, aika jolloin molemmat parit tehnyt kaikki toistot: \_\_\_\_\_

(jos ei valmis aikarajaan mennessä, tulos 24:00 + 1 sek./tekemättä jäänyt toisto)

**2.osa MM + NN (24:00-30:00, 30:00-36:00)**

2.a) Max reps in 2 min, ring muscle ups (24:00-26:00)

--

2.b) Max weight in 4 min, 1 snatch + 1 hang snatch (26:00-30:00)

--

2.a) Max reps in 2 min, ring muscle ups (30:00-32:00)

--

2.b) Max weight in 4 min, 1 snatch + 1 hang snatch (32:00-36:00)

--

Tulos 2.a, yhteenlasketut toistot: \_\_\_\_\_

Tulos 2.b, miesten ja naisten raskain onnistunut kompleksi yhteensä: \_\_\_\_\_

**3.osa M+M+N+N (36:00-48:00), time cap 12 min**

	M	M	N	N
20 / 15 cal row				
15 rower over burbee				
20 / 15 chest to bar pull-ups				

Tulos, aika jolloin viimeinen urheilija on suorittanut kaikki toistot: \_\_\_\_\_

(jos ei valmis aikarajaan mennessä, tulos 48:00 + 1 sek./tekemättä jäänyt toisto)