



KILPAILUPÖYTÄKIRJA

PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä

www.tikkurilankajastus.fi/PSS

Kilpailu:

Klassisen voimanoston 30. Helsingin aluemestaruus

Päivämäärä:

29.10.2022

Paikka: Helsinki

Järjestäjä:

PSS

Sihtööri: Iida Makkonen sivu 1/7

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyykky			JK tulos	Penkkipunnerrus			PP tulos	Maastanosto			MN tulos	Yhteis-tulos	IPF GL pisteet	M / N
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.				
Naiset																				
1	1	52	51,60	Julia Karppanen / 05	OpLi	105,0	110,0	115,0	115,0	52,5	55,0	60,0	60,0	125,0	130,0	-140,0	130,0	305,0	77,53	NKV
1	3	57	56,80	Minna Lepistö / 93	HAK	105,0	110,0	115,0	115,0	87,5	92,5	-95,0	92,5	115,0	122,5	130,0	130,0	337,5	79,38	NKV
2	2	57	53,60	Kiia Lindberg / 01	HeTarmo	60,0	70,0	75,0	75,0	40,0	45,0	-50,0	45,0	80,0	95,0	-107,5	95,0	215,0	52,93	NKV
1	11	63	62,95	Emmi Räsänen / 99	E-IT	130,0	135,0	-140,0	135,0	92,5	-95,0	-95,0	92,5	145,0	150,0	-155,0	150,0	377,5	82,63	NKV
2	7	63	62,50	Sandra Schröder / 99	E-IT	115,0	120,0	125,0	125,0	75,0	77,5	80,0	80,0	145,0	-155,0	-155,0	145,0	350,0	76,97	NKV
3	8	63	62,40	Linda Launiainen / 89	HAK	120,0	125,0	130,0	130,0	70,0	75,0	-77,5	75,0	127,5	135,0	142,5	142,5	347,5	76,50	NKV
4	5	63	58,65	Matilda Karko / 01	HeTarmo	105,0	115,0	120,0	120,0	50,0	55,0	-62,5	55,0	120,0	130,0	135,0	135,0	310,0	71,21	NKV
5	9	63	60,00	Vanessa De Moor / 98	HeTarmo	95,0	102,5	107,5	107,5	55,0	65,0	-70,0	65,0	125,0	-135,0	137,5	137,5	310,0	70,07	NKV
6	4	63	61,70	Salla Saarinen / 00	OpLi	100,0	105,0	110,0	110,0	62,5	67,5	70,0	70,0	110,0	115,0	120,0	120,0	300,0	66,54	NKV
7	10	63	62,90	Tiia Partanen / 99	HAK	85,0	90,0	95,0	95,0	55,0	57,5	-60,0	57,5	105,0	110,0	115,0	115,0	267,5	58,58	NKV

Sivutuomari

Veijo Räsänen

Päätuomari

Timo Rukkila

Sivutuomari

Åke Koponen

Kortin nro:

1139

Kortin nro:

6087

Kortin nro:

1387

Ennätykset:



KILPAILUPÖYTÄKIRJA

PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä

www.tikkurilankajastus.fi/PSS

Kilpailu:

Klassisen voimanoston 30. Helsingin aluemestaruus

Päivämäärä:

29.10.2022

Paikka: Helsinki

Järjestäjä:

PSS

Sihteeri: Iida Makkonen sivu 2/7

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyykky			JK tulos	Penkkipunnerrus			PP tulos	Maastanosto			MN tulos	Yhteis-tulos	IPF GL pisteet	M / N
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.				
Naiset																				
1	14	69	68,80	Eveliina Tenhola / 92	HeTarmo	130,0	137,5	-145,0	137,5	60,0	67,5	72,5	72,5	127,5	140,0	147,5	147,5	357,5	74,18	NKV
2	15	69	65,50	Ida Jouhki / 96	HyV	95,0	102,5	107,5	107,5	65,0	67,5	70,0	70,0	140,0	150,0	155,0	155,0	332,5	71,00	NKV
3	13	69	67,85	Riikka Taka / 86	E-VO	115,0	125,0	-130,0	125,0	60,0	62,5	-65,0	62,5	135,0	145,0	-150,0	145,0	332,5	69,54	NKV
4	12	69	68,80	Areta Santos / 95	OpLi	122,5	127,5	-130,0	127,5	70,0	-72,5	-72,5	70,0	122,5	127,5	132,5	132,5	330,0	68,48	NKV
ulkop	16	69	66,50	Hanna Kallio / 00	VilpVe	95,0	107,5	115,0	115,0	55,0	60,0	65,0	65,0	120,0	132,5	140,0	140,0	320,0	67,71	NKV
1	21	76	69,75	Pauliina Suomela / 76	HPV	115,0	125,0	-132,5	125,0	95,0	100,0	-102,5	100,0	110,0	130,0	145,0	145,0	370,0	76,20	NKV
2	20	76	75,40	Kristiina Kolmer / 86	HeTarmo	115,0	120,0	122,5	122,5	55,0	57,5	60,0	60,0	152,5	160,0	167,5	167,5	350,0	69,26	NKV
3	18	76	75,45	Eeva Ylimäki / 94	K3	112,5	-117,5	117,5	117,5	60,0	62,5	-65,0	62,5	122,5	127,5	-132,5	127,5	307,5	60,83	NKV
ulkop	19	76	74,55	Mona Parviainen / 02	LohjBo	125,0	132,5	140,0	140,0	55,0	60,0	-62,5	60,0	140,0	152,5	-157,5	152,5	352,5	70,14	NKV
1	22	84	82,90	Anni Räsänen / 98	E-VO	120,0	125,0	132,5	132,5	62,5	65,0	-67,5	65,0	140,0	150,0	157,5	157,5	355,0	67,39	NKV
2	23	84	83,35	Oili Paaskoski / 94	HAK	117,5	122,5	127,5	127,5	67,5	70,0	-72,5	70,0	125,0	132,5	140,0	140,0	337,5	63,93	NKV
ulkop	24	84+	112,55	Emilia Lehtola / 95	PyY	145,0	152,5	160,0	160,0	90,0	97,5	102,5	102,5	145,0	152,5	162,5	162,5	425,0	73,72	NKV

ulkop = nostaa kilpailun ulkopuolella

Sivutuomari

Veijo Räsänen

Päätuomari

Timo Rukkila

Sivutuomari

Åke Koponen

Kortin nro:

1139

Kortin nro:

6087

Kortin nro:

1387

Ennätykset:



KILPAILUPÖYTÄKIRJA

PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä

www.tikkurilankajastus.fi/PSS

Kilpailu:

Klassisen voimanoston 30. Helsingin aluemestaruus

Päivämäärä:

29.10.2022

Paikka: Helsinki

Järjestäjä:

PSS

Sihteeri: Iida Makkonen sivu 3/7

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyykky			JK tulos	Penkkipunnerrus			PP tulos	Maastanosto			MN tulos	Yhteis-tulos	IPF GL pisteet	M / N
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.				
Miehet																				
1	28	83	80,90	Kimmo Nurmi / 81	HeTarmo	150,0	160,0	170,0	170,0	120,0	130,0	135,0	135,0	180,0	195,0	200,0	200,0	505,0	70,82	MKV
2	25	83	82,45	Jussi Mäntylä / 91	E-IT	155,0	170,0	-180,0	170,0	105,0	112,5	120,0	120,0	195,0	202,5	210,0	210,0	500,0	69,45	MKV
ulkop	27	83	81,00	Lasse Hansen / 98	RAV	175,0	185,0	-192,5	185,0	92,5	102,5	110,0	110,0	190,0	205,0	212,5	212,5	507,5	71,13	MKV
1	31	93	91,30	Anssi Malkamäki / 85	HPV	205,0	215,0	220,0	220,0	160,0	170,0	175,0	175,0	250,0	275,0	-285,0	275,0	670,0	88,44	MKV
2	34	93	87,45	Joonas Makkonen / 02	TiKa	200,0	210,0	217,5	217,5	140,0	147,5	152,5	152,5	210,0	-220,0	-	210,0	580,0	78,21	MKV
ulkop	33	93	92,10	Kalle Närhi / 93	ViVo	250,0	260,0	-267,5	260,0	170,0	177,5	182,5	182,5	270,0	300,0	-310,0	300,0	742,5	97,60	MKV
1	35	105	101,05	Heikki Ollila / 85	HeTarmo	212,5	220,0	225,0	225,0	145,0	152,5	157,5	157,5	235,0	242,5	-247,5	242,5	625,0	78,57	MKV
2	37	105	103,20	Janne Leppä / 93	HAK	210,0	-220,0	220,0	220,0	130,0	135,0	-140,0	135,0	230,0	250,0	260,0	260,0	615,0	76,55	MKV
3	40	105	97,15	Antti Orava / 77	E-IT	170,0	190,0	200,0	200,0	-100,0	110,0	120,0	120,0	200,0	225,0	235,0	235,0	555,0	71,09	MKV
ulkop	36	105	103,50	Aleksi Holmström / 96	MKO	180,0	195,0	-205,0	195,0	117,5	125,0	130,0	130,0	220,0	240,0	-250,0	240,0	565,0	70,23	MKV
1	43	120	111,05	Perttu Salo / 79	OpLi	190,0	200,0	210,0	210,0	-95,0	95,0	100,0	100,0	200,0	210,0	220,0	220,0	530,0	63,77	MKV
2	41	120	111,05	Eemeli Rantala / 04	HeTarmo	160,0	170,0	180,0	180,0	-110,0	115,0	120,0	120,0	180,0	190,0	200,0	200,0	500,0	60,16	MKV
ulkop	43	120+	124,35	Leevi Grönholm / 04	PyY	195,0	205,0	212,5	212,5	135,0	142,5	145,0	145,0	190,0	205,0	215,0	215,0	572,5	65,54	MKV

ulkop = nostaa kilpailun ulkopuolella

Sivutuomari

Veijo Räsänen

Päätuomari

Timo Rukkila

Sivutuomari

Åke Koponen

Kortin nro:

1139

Kortin nro:

6087

Kortin nro:

1387

Ennätykset:

**JOUKKUEKILPAILUN TULOS**

PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä

www.tikkurilankajastus.fi/PSS

HeTarmo:n joukkue

Kilpailu:

Klassisen voimanoston 30. Helsingin aluemestaruus

Päivämäärä:

29.10.2022

Paikka: Helsinki

Järjestäjä:

PSS

Sihteeri: Iida Makkonen sivu 4/7

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyykky			JK tulos	Penkkipunnerrus			PP tulos	Maastanosto			MN tulos	Yhteis-tulos	IPF GL pisteet	M / N
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.				
1				Heikki Ollila / 85	HeTarmo												625,0	78,57		
1				Kimmo Nurmi / 81	HeTarmo												505,0	70,82		
1				Eemeli Rantala / 04	HeTarmo												500,0	60,16		
																	Yhteensä	209,5		

E-IT:n joukkue

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyykky			JK tulos	Penkkipunnerrus			PP tulos	Maastanosto			MN tulos	Yhteis-tulos	IPF GL pisteet	M / N
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.				
2				Antti Orava / 77	E-IT												555,0	71,09		
2				Jussi Mäntylä / 91	E-IT												500,0	69,45		
																	Yhteensä	140,5		

HPV:n joukkue

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyykky			JK tulos	Penkkipunnerrus			PP tulos	Maastanosto			MN tulos	Yhteis-tulos	IPF GL pisteet	M / N
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.				
3				Anssi Malkamäki / 85	HPV												670,0	88,44		
																	Yhteensä	88,4		



NOSTAJAT PISTEJÄRJESTYKSESSÄ

PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä

www.tikkurilankajastus.fi/PSS

Kilpailu:

Päivämäärä:

Järjestäjä:

Klassisen voimanoston 30. Helsingin aluemestaruus

29.10.2022

Paikka: Helsinki

Sihteeri: Iida Makkonen sivu 6-7/7

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyykky			JK tulos	Penkkipunnerrus			PP tulos	Maastanosto			MN tulos	Yhteis-tulos	IPF GL pisteet	M / N
						1.	2.	3.		1.	2.	3.		1.	2.	3.				
Naiset:																				
Helsingin	11	63	62,95	Emmi Räsänen / 99	E-IT	130,0	135,0	-140,0	135,0	92,5	-95,0	-95,0	92,5	145,0	150,0	-155,0	150,0	377,5	82,63	NKV
Joukkue	3	57	56,80	Minna Lepistö / 93	HAK	105,0	110,0	115,0	115,0	87,5	92,5	-95,0	92,5	115,0	122,5	130,0	130,0	337,5	79,38	NKV
1	1	52	51,60	Julia Karppanen / 05	OpLi	105,0	110,0	115,0	115,0	52,5	55,0	60,0	60,0	125,0	130,0	-140,0	130,0	305,0	77,53	NKV
2	7	63	62,50	Sandra Schröder / 99	E-IT	115,0	120,0	125,0	125,0	75,0	77,5	80,0	80,0	145,0	-155,0	-155,0	145,0	350,0	76,97	NKV
3	8	63	62,40	Linda Launiainen / 89	HAK	120,0	125,0	130,0	130,0	70,0	75,0	-77,5	75,0	127,5	135,0	142,5	142,5	347,5	76,50	NKV
1	21	76	69,75	Pauliina Suomela / 76	HPV	115,0	125,0	-132,5	125,0	95,0	100,0	-102,5	100,0	110,0	130,0	145,0	145,0	370,0	76,20	NKV
1	14	69	68,80	Eveliina Tenhola / 92	HeTarmo	130,0	137,5	-145,0	137,5	60,0	67,5	72,5	72,5	127,5	140,0	147,5	147,5	357,5	74,18	NKV
4	5	63	58,65	Matilda Karko / 01	HeTarmo	105,0	115,0	120,0	120,0	50,0	55,0	-62,5	55,0	120,0	130,0	135,0	135,0	310,0	71,21	NKV
2	15	69	65,50	Ida Jouhki / 96	HyV	95,0	102,5	107,5	107,5	65,0	67,5	70,0	70,0	140,0	150,0	155,0	155,0	332,5	71,00	NKV
5	9	63	60,00	Vanessa De Moor / 98	HeTarmo	95,0	102,5	107,5	107,5	55,0	65,0	-70,0	65,0	125,0	-135,0	137,5	137,5	310,0	70,07	NKV
3	13	69	67,85	Riikka Taka / 86	E-VO	115,0	125,0	-130,0	125,0	60,0	62,5	-65,0	62,5	135,0	145,0	-150,0	145,0	332,5	69,54	NKV
2	20	76	75,40	Kristiina Kolmer / 86	HeTarmo	115,0	120,0	122,5	122,5	55,0	57,5	60,0	60,0	152,5	160,0	167,5	167,5	350,0	69,26	NKV
4	12	69	68,80	Areta Santos / 95	OpLi	122,5	127,5	-130,0	127,5	70,0	-72,5	-72,5	70,0	122,5	127,5	132,5	132,5	330,0	68,48	NKV
1	22	84	82,90	Anni Räsänen / 98	E-VO	120,0	125,0	132,5	132,5	62,5	65,0	-67,5	65,0	140,0	150,0	157,5	157,5	355,0	67,39	NKV
6	4	63	61,70	Salla Saarinen / 00	OpLi	100,0	105,0	110,0	110,0	62,5	67,5	70,0	70,0	110,0	115,0	120,0	120,0	300,0	66,54	NKV
2	23	84	83,35	Oili Paaskoski / 94	HAK	117,5	122,5	127,5	127,5	67,5	70,0	-72,5	70,0	125,0	132,5	140,0	140,0	337,5	63,93	NKV
3	18	76	75,45	Eeva Ylimäki / 94	K3	112,5	-117,5	117,5	117,5	60,0	62,5	-65,0	62,5	122,5	127,5	-132,5	127,5	307,5	60,83	NKV
7	10	63	62,90	Tiia Partanen / 99	HAK	85,0	90,0	95,0	95,0	55,0	57,5	-60,0	57,5	105,0	110,0	115,0	115,0	267,5	58,58	NKV
2	2	57	53,60	Kiia Lindberg / 01	HeTarmo	60,0	70,0	75,0	75,0	40,0	45,0	-50,0	45,0	80,0	95,0	-107,5	95,0	215,0	52,93	NKV
ulkop	24	84+	112,55	Emilia Lehtola / 95	PyY	145,0	152,5	160,0	160,0	90,0	97,5	102,5	102,5	145,0	152,5	162,5	162,5	425,0	73,72	NKV
ulkop	19	76	74,55	Mona Parviainen / 02	LohjBo	125,0	132,5	140,0	140,0	55,0	60,0	-62,5	60,0	140,0	152,5	-157,5	152,5	352,5	70,14	NKV
ulkop	16	69	66,50	Hanna Kallio / 00	VilpVe	95,0	107,5	115,0	115,0	55,0	60,0	65,0	65,0	120,0	132,5	140,0	140,0	320,0	67,71	NKV
Miehet:																				
Helsingin	31	93	91,30	Anssi Malkamäki / 85	HPV	205,0	215,0	220,0	220,0	160,0	170,0	175,0	175,0	250,0	275,0	-285,0	275,0	670,0	88,44	MKV
Joukkue	35	105	101,05	Heikki Ollila / 85	HeTarmo	212,5	220,0	225,0	225,0	145,0	152,5	157,5	157,5	235,0	242,5	-247,5	242,5	625,0	78,57	MKV
2023	34	93	87,45	Joonas Makkonen / 02	TiKa	200,0	210,0	217,5	217,5	140,0	147,5	152,5	152,5	210,0	-220,0	-	210,0	580,0	78,21	MKV
Tukhol-	37	105	103,20	Janne Leppä / 93	HAK	210,0	-220,0	220,0	220,0	130,0	135,0	-140,0	135,0	230,0	250,0	260,0	260,0	615,0	76,55	MKV
maan	40	105	97,15	Antti Orava / 77	E-IT	170,0	190,0	200,0	200,0	-100,0	110,0	120,0	120,0	200,0	225,0	235,0	235,0	555,0	71,09	MKV
1	28	83	80,90	Kimmo Nurmi / 81	HeTarmo	150,0	160,0	170,0	170,0	120,0	130,0	135,0	135,0	180,0	195,0	200,0	200,0	505,0	70,82	MKV

Alkuperäinen pöytäkirja on lähetettävä välittömästi Suomen Voimanostoliittoon

2	25	83	82,45	Jussi Mäntylä / 91	E-IT	155,0	170,0	-180,0	170,0	105,0	112,5	120,0	120,0	195,0	202,5	210,0	210,0	500,0	69,45	MKV
1	43	120	111,05	Perttu Salo / 79	OpLi	190,0	200,0	210,0	210,0	-95,0	95,0	100,0	100,0	200,0	210,0	220,0	220,0	530,0	63,77	MKV
2	41	120	111,05	Eemeli Rantala / 04	HeTarmo	160,0	170,0	180,0	180,0	-110,0	115,0	120,0	120,0	180,0	190,0	200,0	200,0	500,0	60,16	MKV
ulkop	33	93	92,10	Kalle Närhi / 93	ViVo	250,0	260,0	-267,5	260,0	170,0	177,5	182,5	182,5	270,0	300,0	-310,0	300,0	742,5	97,60	MKV
ulkop	27	83	81,00	Lasse Hansen / 98	RAV	175,0	185,0	-192,5	185,0	92,5	102,5	110,0	110,0	190,0	205,0	212,5	212,5	507,5	71,13	MKV
ulkop	36	105	103,50	Aleksi Holmström / 96	MKO	180,0	195,0	-205,0	195,0	117,5	125,0	130,0	130,0	220,0	240,0	-250,0	240,0	565,0	70,23	MKV
ulkop	43	120+	124,35	Leevi Grönholm / 04	PyY	195,0	205,0	212,5	212,5	135,0	142,5	145,0	145,0	190,0	205,0	215,0	215,0	572,5	65,54	MKV

Alkuperäinen pöytäkirja on lähetettävä välittömästi Suomen Voimanostoliittoon