



KILPAILUPÖYTÄKIRJA

PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä

www.tikkurilankajastus.fi/PSS

Kilpailu:

Päivämäärä:

Järjestäjä:

Klassisen voimanoston 32. Helsingin aluemestaruus

19.10.2024

Paikka: Helsinki

PSS

Sihtööri: Oili Paaskoski, Janne Leppä

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyyky			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	63	62,40	Vanessa De Moor / 98	HeTarmo	102,5	107,5	110,0	110,0	65,0	70,0	-72,5	70,0	135,0	140,0	147,5	147,5	327,5	72,10	N
ulkop	2	63	62,75	Anu Nousiainen / 82	MiVo	90,0	105,0	115,0	115,0	60,0	70,0	72,5	72,5	122,5	130,0	140,0	140,0	327,5	71,84	N
ulkop	4	63	62,70	Sanna Ahonen / 83	NIL	90,0	-400,0	-400,0	90,0	67,5	-72,5	-72,5	67,5	-407,5	115,0	117,5	117,5	275,0	60,35	N
1	5	69	68,85	Ida Hyytiäinen / 98	OpLi	135,0	142,5	147,5	147,5	82,5	87,5	-90,0	87,5	147,5	155,0	-165,0	155,0	390,0	80,90	N
3	6	69	67,75	Janita Hämäläinen / 98	HeTarmo	92,5	100,0	105,0	105,0	52,5	57,5	62,5	62,5	-110,0	110,0	115,0	115,0	282,5	59,13	N
2	8	69	68,70	Annastiina Raunio / 86	E-VO	105,0	110,0	112,5	112,5	60,0	62,5	-65,0	62,5	150,0	160,0	170,0	170,0	345,0	71,65	N
1	9	76	75,95	Riikka Mäkinen / 77	HeTarmo	107,5	115,0	120,0	120,0	57,5	-62,5	-62,5	57,5	135,0	142,5	147,5	147,5	325,0	64,10	N
1	10	84	82,75	Anni Räsänen / 98	E-VO	132,5	142,5	-147,5	142,5	67,5	-72,5	-72,5	67,5	157,5	165,0	167,5	167,5	377,5	71,72	N
1	11	84+	106,75	Natalia Gadolin / 94	HAK	-140,0	150,0	160,0	160,0	55,0	60,0	-62,5	60,0	170,0	185,0	-200,0	185,0	405,0	71,06	N
2	12	84+	107,35	Jenni Jatila / 88	HeTarmo	135,0	140,0	145,0	145,0	77,5	82,5	-85,0	82,5	142,5	152,5	162,5	162,5	390,0	68,34	N
3	13	84+	104,80	Sari Hallanaro / 83	E-IT	85,0	95,0	105,0	105,0	62,5	67,5	72,5	72,5	100,0	110,0	120,0	120,0	297,5	52,43	N

ulkop = nostaa kilpailun ulkopuolella

Tuomarit:

Arto Hannolin / 5119

Juha Erälaukko / 6086

Timo Rukkila / 6087

Veijo Räsänen / 1139

Ossi Parkkinen / 6069

Ennätykset:



KILPAILUPÖYTÄKIRJA

PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä

www.tikkurilankajastus.fi/PSS

Kilpailu:

Päivämäärä:

Järjestäjä:

Klassisen voimanoston 32. Helsingin aluemestaruus

19.10.2024

Paikka: Helsinki

PSS

Sihteeri: Oili Paaskoski, Janne Leppä

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyyky			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																
3	14	74	73,90	Anton Montonen / 98	HAK	140,0	-150,0	150,0	150,0	90,0	95,0	-100,0	95,0	200,0	210,0	-220,0	210,0	455,0	66,85	M
4	15	74	70,95	Daniel Wasenius / 05	E-IT	100,0	120,0	130,0	130,0	75,0	80,0	87,5	87,5	130,0	150,0	-170,0	150,0	367,5	55,15	M
2	16	74	73,80	Ismo Hietanen / 63	HeTarmo	140,0	150,0	155,0	155,0	95,0	105,0	-107,5	105,0	160,0	180,0	195,0	195,0	455,0	66,89	M
1	17	74	73,35	Joel Keränen / 99	HYV	130,0	140,0	145,0	145,0	107,5	112,5	-115,0	112,5	180,0	195,0	205,0	205,0	462,5	68,21	M
1	18	83	79,95	Keijo Pasanen / 63	I-HV	140,0	160,0	170,0	170,0	110,0	120,0	122,5	122,5	180,0	200,0	207,5	207,5	500,0	70,54	M
1	21	93	90,60	Joona Makkonen / 02	TiKa	-220,0	230,0	240,0	240,0	155,0	165,0	-167,5	165,0	225,0	245,0	-252,5	245,0	650,0	86,13	M
3	22	93	92,45	Jussi Mäntylä / 91	E-IT	-185,0	202,5	-205,0	202,5	135,0	142,5	145,0	145,0	215,0	230,0	235,0	235,0	582,5	76,42	M
ulkop	23	93	92,05	Jani Hyttinen / 99	FPC	227,5	240,0	247,5	247,5	130,0	137,5	142,5	142,5	230,0	250,0	267,5	267,5	657,5	86,45	M
2	24	93	92,45	Antti Niemimaa / 91	HeTarmo	220,0	230,0	240,0	240,0	130,0	140,0	-145,0	140,0	230,0	240,0	-250,0	240,0	620,0	81,34	M
5	25	105	97,00	Risto Rouru / 74	OpLi	60,0	-	-	60,0	115,0	125,0	132,5	132,5	75,0	-	-	75,0	267,5	34,29	M
2	26	105	95,85	Ville Luntinen / 91	HeTarmo	205,0	215,0	225,0	225,0	137,5	-147,5	147,5	147,5	225,0	235,0	-252,5	235,0	607,5	78,32	M
1	27	105	103,70	Joel Määtä / 98	HAK	225,0	240,0	250,0	250,0	160,0	167,5	-172,5	167,5	260,0	282,5	300,0	300,0	717,5	89,10	M
4	29	105	104,35	Tristan Iswariah / 07	HAK	140,0	-150,0	150,0	150,0	95,0	102,5	107,5	107,5	170,0	180,0	187,5	187,5	445,0	55,10	M
3	30	105	104,60	Kaj Wasenius / 72	E-IT	160,0	165,0	170,0	170,0	110,0	115,0	120,0	120,0	180,0	190,0	200,0	200,0	490,0	60,61	M
1	31	120	116,60	Jonne Norrgård / 92	HeTarmo	210,0	227,5	232,5	232,5	140,0	-147,5	-147,5	140,0	230,0	255,0	-277,5	255,0	627,5	73,87	M
2	32	120+	128,80	Kimmo Leppänen / 68	Team365	85,0	-100,0	-100,0	85,0	165,0	177,5	182,5	182,5	145,0	170,0	200,0	200,0	467,5	52,73	M
1	33	120+	130,05	Rahil Bedretdin / 80	OpLi	-200,0	207,5	220,0	220,0	120,0	130,0	-135,0	130,0	230,0	245,0	250,0	250,0	600,0	67,40	M

ulkop = nostaa kilpailun ulkopuolella

Tuomarit:

Arto Hannolin / 5119
Juha Erälaukko / 6086
Timo Rukkila / 6087
Veijo Räsänen / 1139
Ossi Parkkinen / 6069

Ennätykset:

NAISET



JOUKKUEKILPAILUN TULOS

PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä

www.tikkurilankajastus.fi/PSS

Kilpailu:

Päivämäärä:

Järjestäjä:

Klassisen voimanoston 32. Helsingin aluemestaruus

19.10.2024

Paikka: Helsinki

PSS

Sihtööri: Henna Virkki, Janne Leppä

HAK:n joukkue

HAK

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyyky			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	11	84+	106,8	Natalia Gadolin / 94	HAK	-140,0	150,0	160,0	160,0	55,0	60,0	-62,5	60,0	170,0	185,0	-200,0	185,0	405,0	71,06	N

Yhteensä 71,06

HeTarmo:n joukkue

HeTarmo

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyyky			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	1	63	62,4	Vanessa De Moor / 98	HeTarmo	102,5	107,5	110,0	110,0	65,0	70,0	-72,5	70,0	135,0	140,0	147,5	147,5	327,5	72,10	N
2	12	84+	107,4	Jenni Jatila / 88	HeTarmo	135,0	140,0	145,0	145,0	77,5	82,5	-85,0	82,5	142,5	152,5	162,5	162,5	390,0	68,34	N

Yhteensä 140,44

E-IT:n joukkue

E-IT

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyyky			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	13	84+	104,8	Sari Hallanaro / 83	E-IT	85,0	95,0	105,0	105,0	62,5	67,5	72,5	72,5	100,0	110,0	120,0	120,0	297,5	52,43	N

Yhteensä 52,43

E-VO:n joukkue

E-VO

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyyky			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	10	84	82,8	Anni Räsänen / 98	E-VO	132,5	142,5	-147,5	142,5	67,5	-72,5	-72,5	67,5	157,5	165,0	167,5	167,5	377,5	71,72	N
2	8	69	68,7	Annastiina Raunio / 86	E-VO	105,0	110,0	112,5	112,5	60,0	62,5	-65,0	62,5	150,0	160,0	170,0	170,0	345,0	71,65	N

Yhteensä 143,36

Optimal Lifters

Opli

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyyky			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	5	69	68,9	Ida Hyytiäinen / 98	Opli	135,0	142,5	147,5	147,5	82,5	87,5	-90,0	87,5	147,5	155,0	-165,0	155,0	390,0	80,90	N

Yhteensä 80,90

MIEHET



JOUKKUEKILPAILUN TULOS

PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä
www.tikkurilankajastus.fi/PSS

Kilpailu:

Päivämäärä:
Järjestäjä:

Klassisen voimanoston 32. Helsingin aluemestaruus

19.10.2024
PSS

Paikka: Helsinki
Sihteeri: Henna Virkki, Janne Leppä

TiKa:n joukkue

TiKa

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	21	93	90,60	Joona Makkonen / 02	TiKa	-220,0	230,0	240,0	240,0	155,0	165,0	-167,5	165,0	225,0	245,0	-252,5	245,0	650,0	86,13	M

Yhteensä 86,13

HAK:n joukkue

HAK

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	27	105	103,70	Joel Määttä / 98	HAK	225,0	240,0	250,0	250,0	160,0	167,5	-172,5	167,5	260,0	282,5	300,0	300,0	717,5	89,10	M
3	14	74	73,90	Anton Montonen / 98	HAK	140,0	-150,0	150,0	150,0	90,0	95,0	-100,0	95,0	200,0	210,0	-220,0	210,0	455,0	66,85	M
4				Tristan Iswariah / 07	HAK	140,0	-150,0	150,0	150,0	95,0	102,5	107,5	107,5	170,0	180,0	187,5	187,5	445,0	55,10	M

Yhteensä 211,05

HeTarmo:n joukkue

HeTarmo

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	24	93	92,45	Antti Niemimaa / 91	HeTarmo	220,0	230,0	240,0	240,0	130,0	140,0	-145,0	140,0	230,0	240,0	-250,0	240,0	620,0	81,34	M
2	26	105	95,85	Ville Luntinen / 91	HeTarmo	205,0	215,0	225,0	225,0	137,5	-147,5	147,5	147,5	225,0	235,0	-252,5	235,0	607,5	78,32	M
1	31	120	116,60	Jonne Norrgård / 92	HeTarmo	210,0	227,5	232,5	232,5	140,0	-147,5	-147,5	140,0	230,0	255,0	-277,5	255,0	627,5	73,87	M
2	16	74	73,80	Ismo Hietanen / 63	HeTarmo	140,0	150,0	155,0	155,0	95,0	105,0	-107,5	105,0	160,0	180,0	195,0	195,0	455,0	66,89	M

Yhteensä 300,43

E-IT:n joukkue

E-IT

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	22	93	92,45	Jussi Mäntylä / 91	E-IT	-185,0	202,5	-205,0	202,5	135,0	142,5	145,0	145,0	215,0	230,0	235,0	235,0	582,5	76,42	M
3	30	105	104,60	Kaj Wasenius / 72	E-IT	160,0	165,0	170,0	170,0	110,0	115,0	120,0	120,0	180,0	190,0	200,0	200,0	490,0	60,61	M
4				Daniel Wasenius / 05	E-IT	100,0	120,0	130,0	130,0	75,0	80,0	87,5	87,5	130,0	150,0	-170,0	150,0	367,5	55,15	M

Yhteensä 192,18

TEAM365:n joukkue TEAM365

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	32	120+	128,80	Kimmo Leppänen / 68	Team365	85,0	-100,0	-100,0	85,0	165,0	177,5	182,5	182,5	145,0	170,0	200,0	200,0	467,5	52,73	M
																		Yhteensä	52,73	

Optimal Lifters OpLi

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	33	120+	130,05	Rahil Bedretdin / 80	OpLi	-200,0	207,5	220,0	220,0	120,0	130,0	-135,0	130,0	230,0	245,0	250,0	250,0	600,0	67,40	M
5	25	105	97,00	Risto Rouru / 74	OpLi	60,0	-	-	60,0	115,0	125,0	132,5	132,5	75,0	-	-	75,0	267,5	34,29	M
																		Yhteensä	101,68	



NOSTAJAT PISTEJÄRJESTYKSESSÄ
PääkaupunkiSeudun Seurayhtymä
www.tikkurilankajastus.fi/PSS

Kilpailu:
Päivämäärä:
Järjestäjä:

Klassisen voimanoston 32. Helsingin aluemestaruus
19.10.2024 Paikka: Helsinki
PSS Sihteeri: Henna Virkki, Janne Leppä

Sij.	Arv. nro	Sarja / ikäl.	Paino	Nimi / sv	Seuran lyhenne	Jalkakyyky			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	5	69	68,85	Ida Hyytiäinen / 98	Opli	135,0	142,5	147,5	147,5	82,5	87,5	-90,0	87,5	147,5	155,0	-165,0	155,0	390,0	80,90	N
Joukkue	1	63	62,40	Vanessa De Moor / 98	HeTarmo	102,5	107,5	110,0	110,0	65,0	70,0	-72,5	70,0	135,0	140,0	147,5	147,5	327,5	72,10	N
2024	10	84	82,75	Anni Räsänen / 98	E-VO	132,5	142,5	-147,5	142,5	67,5	-72,5	-72,5	67,5	157,5	165,0	167,5	167,5	377,5	71,72	N
2	8	69	68,70	Annastiina Raunio / 86	E-VO	105,0	110,0	112,5	112,5	60,0	62,5	-65,0	62,5	150,0	160,0	170,0	170,0	345,0	71,65	N
1	11	84+	106,75	Natalia Gadolin / 94	HAK	-140,0	150,0	160,0	160,0	55,0	60,0	-62,5	60,0	170,0	185,0	-200,0	185,0	405,0	71,06	N
2	12	84+	107,35	Jenni Jatila / 88	HeTarmo	135,0	140,0	145,0	145,0	77,5	82,5	-85,0	82,5	142,5	152,5	162,5	162,5	390,0	68,34	N
1	9	76	75,95	Riikka Mäkinen / 77	HeTarmo	107,5	115,0	120,0	120,0	57,5	-62,5	-62,5	57,5	135,0	142,5	147,5	147,5	325,0	64,10	N
3	6	69	67,75	Janita Hämäläinen / 98	HeTarmo	92,5	100,0	105,0	105,0	52,5	57,5	62,5	62,5	-110,0	110,0	115,0	115,0	282,5	59,13	N
3	13	84+	104,80	Sari Hallanaro / 83	E-IT	85,0	95,0	105,0	105,0	62,5	67,5	72,5	72,5	100,0	110,0	120,0	120,0	297,5	52,43	N

Miehet																				
Helsingin	27	105	103,70	Joel Määttä / 98	HAK	225,0	240,0	250,0	250,0	160,0	167,5	-172,5	167,5	260,0	282,5	300,0	300,0	717,5	89,10	M
Joukkue	21	93	90,60	Joona Makkonen / 02	TiKa	-220,0	230,0	240,0	240,0	155,0	165,0	-167,5	165,0	225,0	245,0	-252,5	245,0	650,0	86,13	M
2024	24	93	92,45	Antti Niemimaa / 91	HeTarmo	220,0	230,0	240,0	240,0	130,0	140,0	-145,0	140,0	230,0	240,0	-250,0	240,0	620,0	81,34	M
2	26	105	95,85	Ville Luntinen / 91	HeTarmo	205,0	215,0	225,0	225,0	137,5	-147,5	147,5	147,5	225,0	235,0	-252,5	235,0	607,5	78,32	M
3	22	93	92,45	Jussi Mäntylä / 91	E-IT	-185,0	202,5	-205,0	202,5	135,0	142,5	145,0	145,0	215,0	230,0	235,0	235,0	582,5	76,42	M
1	31	120	116,60	Jonne Norrgård / 92	HeTarmo	210,0	227,5	232,5	232,5	140,0	-147,5	-147,5	140,0	230,0	255,0	-277,5	255,0	627,5	73,87	M
1	18	83	79,95	Keijo Pasanen / 63	I-HV	140,0	160,0	170,0	170,0	110,0	120,0	122,5	122,5	180,0	200,0	207,5	207,5	500,0	70,54	M
1	17	74	73,35	Joel Keränen / 99	HYV	130,0	140,0	145,0	145,0	107,5	112,5	-115,0	112,5	180,0	195,0	205,0	205,0	462,5	68,21	M
1	33	120+	130,05	Rahil Bedretdin / 80	Opli	-200,0	207,5	220,0	220,0	120,0	130,0	-135,0	130,0	230,0	245,0	250,0	250,0	600,0	67,40	M
2	16	74	73,80	Ismo Hietanen / 63	HeTarmo	140,0	150,0	155,0	155,0	95,0	105,0	-107,5	105,0	160,0	180,0	195,0	195,0	455,0	66,89	M
3	14	74	73,90	Anton Montonen / 98	HAK	140,0	-150,0	150,0	150,0	90,0	95,0	-100,0	95,0	200,0	210,0	-220,0	210,0	455,0	66,85	M
3	30	105	104,60	Kaj Wasenius / 72	E-IT	160,0	165,0	170,0	170,0	110,0	115,0	120,0	120,0	180,0	190,0	200,0	200,0	490,0	60,61	M
4	15	74	70,95	Daniel Wasenius / 05	E-IT	100,0	120,0	130,0	130,0	75,0	80,0	87,5	87,5	130,0	150,0	-170,0	150,0	367,5	55,15	M
4	29	105	104,35	Tristan Iswariah / 07	HAK	140,0	-150,0	150,0	150,0	95,0	102,5	107,5	107,5	170,0	180,0	187,5	187,5	445,0	55,10	M
2	32	120+	128,80	Kimmo Leppänen / 68	Team365	85,0	-100,0	-100,0	85,0	165,0	177,5	182,5	182,5	145,0	170,0	200,0	200,0	467,5	52,73	M
5	25	105	97,00	Risto Rouru / 74	Opli	60,0	-	-	60,0	115,0	125,0	132,5	132,5	75,0	-	-	75,0	267,5	34,29	M