

IRONMAN EREDMÉNYEK				HELYSZIN:		Bp. Honvéd Sporttelep		1. Elégtelen		3. Még lehet fejlődni									
DÁTUM:		2019.06.15						2. Többet kell edzeni		4. Jó									
		szorzók:		x 1,0		x 1,0		x 1,0		x 1,4		x 0,6		x 0,6		x 1,0		x 1,4	
Rajtszám	Név	NEM	Élet kor	Test tömeg (kg)	Aerob	Koordináció	Max. erő	Szubmaximális erő		Felsőtest erő	Felsőtest erő	Törzsizom erő	Anaerob	Összponts zám					
					3000 M (perc:mp)	Hatszög ugrálás (mp)	1. ISM guggolás (kg)	Szubmaximális guggolás		1 ISM fekvenyomás (kg)	Húzodzkodás (ism)	"Brutal" felülés (ism)	90 mp átugrás (ugrások)	pont					
								súly (kg)	ism (#)										
1	Tulcsik Melinda	N	30		-	24,86	55			42,5	0	14	33	-50					
	Pont				-50	0	0		0	0	0	0	0						
4	Júnia Brigitta	N	17	65	-	19,38	85	77,5	9	50	6	23	64	136,6					
	Pont				-50	0	33		36,4	10,8	26,4	80	0						
5	Dorultán Katalin	N	17	67	16:43	23,58	90	80,5	9	40	1	15	44	30,4					
	Pont				-50	0	44		36,4	0	0	0	0						
6	Majtényi Hanna	N	17		14:37	21,08	70	52,5	12	40	0	14	64	-21					
	Pont				-21	0	0	Max * 75%		0	0	0	0						