

SCORECARD REGION BATTLE 2

3 REP MAX

EQUIPMENT:
2X BARBELL FRAUEN
2X BARBELL MÄNNER
(DIE BARBELLS DÜRFEN SICH DIE ATHLETEN AUCH TEILEN)

JEDER ATHLET BAUT SEINE GEWICHTE SELBST AUF	M/F - M/F	JE 5 MINUTEN
START IST IMMER VOM BODEN	TRANSITION	1 MINUTE
M/F 3 RM PUSH JERK	TIMECAP	11 MINUTEN
M/F 3 RM CLEAN	SCORE	GEWICHT

VERSUCH	3 RM PUSH JERK		3 RM CLEAN	
	M	F	M	F
1	KG	KG	KG	KG
2	KG	KG	KG	KG
3	KG	KG	KG	KG
4	KG	KG	KG	KG
5	KG	KG	KG	KG
6	KG	KG	KG	KG

		GEWICHT NACH 11 MINUTEN	
HOME BASE		PUSH JERK	
ATHLETENNUMMER		CLEAN	
JUDGE		GESAMT	

HIERMIT BESTATIGE ICH DIE RICHTIGKEIT DER ANGABEN.

 UNTERSCHRIFT ATHLET/ DATUM