



Vertailuarvot: 11-20-vuotiaat urheilijat															
	vauhditon pituus cm, pisin kolmesta hypystä	Kapea punnerrus, rinnus nyrkkiin	Kapea punnerrus, rinnus nyrkkiin, kevennetty	perusliike	linkkarit	Jalat tasaviivalta eteen taakse, viivalle, toisinpäin ja sivulle, takaisin.	Viivajuoksu 6 m matka, kosketus tatamiin		Istunta venytys	Spagaatti vasen	Spagaatti oikea	Spiraali venytys	Kyykkyvala, keppi ylhäällä, mittaa selän kallistus, etäisyys 90 °	Lonkan koukistaja vasen	Lonkan koukistaja oikea
Keskiarvo	218	25		11	30	15	14	Keskiarvo	16	14	16	21	30	-3	3
Paras tulos	276	53		15	47	23	19	Paras tulos	26	0	0	0	0	-16	-16
Pojat	276	53		15	47	23	19	Pojat	22	5	8	8	7	-11	-11
Tytöt	232	35		13	38	22	15	Tytöt	26	0	0	0	0	-16	-16