

Øvelse	3000 meter		Hexagon	Stille lengde	Brutal benk	Chins	Dips	Kassehopp	Totalscore	Snitt per øv.
Benevnelse	Min.	Sek.	Sek,tid,hund	Cm.	Ant.	Ant.	Ant.	Ant.		
Eksempel Gutt	12	35	IT	185	11	5	11	71	237	40
Eksempel Jente	13	20	IT	171	10	3	8	61	247	41

[illegible]