

# VIENKARTINIO RANKOMIS KELIAMO KROVINIO MASĖS NEVIRŠYTINI RIBINIAI DYDŽIAI



**MOTERYS**

**VYRAI**

Sulenktos rankos      Ištiestos rankos

	Ištiestos rankos	Sulenktos rankos	
	3 kg	7 kg	10 kg
Pečių aukštis			5 kg
	7 kg	13 kg	20 kg
Alkūnės aukštis			10 kg
	10 kg	16 kg	25 kg
Krumplių aukštis			15 kg
	7 kg	13 kg	20 kg
Blauzdos vidurio aukštis			10 kg
	3 kg	7 kg	5 kg

Pečių aukštis

Alkūnės aukštis

Krumplių aukštis

Blauzdos vidurio aukštis