

Yhden käden painonheitto

Miehet 11,34 kg

| | | | | | |
|---|------------------|-------|-------|-----------|------------|
| 1 | Jukka Vesterinen | LepU | 15,54 | 24.9.2009 | Leppävirta |
| 2 | Timo Nissinen | LepU | 15,40 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 3 | Kari Markkanen | LepU | 15,17 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| 4 | Timo Tolppanen | LepU | 14,20 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 5 | Seppo Julkunen | Lepu | 13,76 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 6 | Jorma Rajakannas | LepU | 12,60 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 7 | Sakari Arkko | LepU | 8,71 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 8 | Pekka Niemi | KymUv | 5,07 | 26.9.2009 | Elimäki |

Ikäsarjaranking Miehet

M35 11,34 kg

| | | | | | | |
|---|-----|------------------|------|-------|-----------|------------|
| 1 | M35 | Jukka Vesterinen | LepU | 15,54 | 24.9.2009 | Leppävirta |
| 2 | M35 | Timo Nissinen | LepU | 15,40 | 18.7.2009 | Leppävirta |

M45 11,34 kg

| | | | | | | |
|---|-----|----------------|---------------|-------|-----------|---------|
| 1 | M45 | Seppo Julkunen | Lepu | 13,76 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 2 | M45 | Timo Lindholm | litin Pyrintö | 12,32 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 3 | M45 | Kari Nurmi | Nokia | 9,36 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 4 | M45 | Sakari Arkko | LepU | 8,71 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 5 | M45 | Juha Lehtinen | KymUv | 6,24 | 26.9.2009 | Elimäki |

M50 9,08 kg

| | | | | | | |
|---|-----|----------------|-------|-------|-----------|---------|
| 1 | M50 | Paavo Tilk | KU-58 | 17,13 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 2 | M50 | Erkki Saarinen | HolNa | 16,20 | 26.9.2009 | Elimäki |

M55 9,08 kg

| | | | | | | |
|---|-----|------------------|-------|-------|-----------|------------|
| 1 | M55 | Kari Markkanen | LepU | 19,70 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| 2 | M55 | Jorma Rajakannas | LepU | 15,81 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 3 | M55 | Teuvo Kukkonen | LepU | 12,20 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 4 | M55 | Seppo Saukkonen | LepU | 11,20 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 5 | M55 | Paavo Pajunen | MikKv | 6,16 | 26.9.2009 | Elimäki |

M60 7,26 kg

| | | | | | | |
|---|-----|-----------------|-------|-------|-----------|------------|
| 1 | M60 | Esko Talvinen | HolNa | 19,50 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 2 | M60 | Pentti Montonen | MikKV | 18,25 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| 3 | M60 | Sakari Parkko | KymUv | 18,06 | 26.9.2009 | Elimäki |

| | | | | | | |
|-----------------------|--------|---------------------|---------|-------|-----------|------------|
| 4 | M60 | Esko Arkko | LepU | 9,95 | 26.9.2009 | Elimäki |
| M65 7,26 kg | | | | | | |
| 1 | M65 | Eino Liukkonen | PHVU | 15,89 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 2 | M65 | Pentti Ihonen | MikKV | 14,13 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 3 | M65 | Allan Pankka | KymUv | 13,65 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 4 | M65 | Raimo Kilpeläinen | LepU | 13,60 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 5 | M65 | Eino Piippo | Varkaus | 11,60 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| M70 7,26 kg | | | | | | |
| 1 | M70 | Raimo Koskimies | KymUV | 12,95 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| 2 | M70 | Olavi Erola | HollNa | 11,95 | 2.5.2009 | Elimäki |
| 3 | M70 | Sakari Silventoinen | KarhV | 10,51 | 2.5.2009 | Elimäki |
| 4 | M70 | Simo Räsänen | LepU | 10,45 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| M70 LV 7,26 kg | | | | | | |
| 1 | M70 LV | Tauno Laitinen | MikInv | 8,42 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| 2 | M70 LV | Pekka Kandolin | LepU | 4,65 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| M75 7,26 kg | | | | | | |
| 1 | M75 | Simo Helminen | HPVU | 10,76 | 2.5.2009 | Elimäki |
| 2 | M75 | Eino Sutinen | PHVU | 10,00 | 2.5.2009 | Elimäki |

Naiset 7,26 kg

| | | | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|---------------|-------|-----------|------------|
| 1 | | Pirjo Saukkonen | LepU | 12,84 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| 2 | | Meri-Tuulia Kouhia | LepU | 10,80 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 3 | | Sonja Mykkänen | LepU | 10,21 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 4 | | Kati Lindholm | Iitin Pyrintö | 9,36 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 5 | | Ulvi Jurikivi | KU-58 | 9,12 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 6 | | Sonja Mykkänen | LepU | 8,99 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 7 | | Tuula Jussila | ? | 8,72 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 8 | | Asta Kankaala | Juankoski | 8,38 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| 9 | | Tuula Miettinen | Juankoski | 7,92 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| 10 | | Tanja Mykkänen | LepU | 7,89 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 11 | | Enni Lindholm | Iitin Pyrintö | 5,78 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 12 | | Sari Arkko | Mikkeli | 5,23 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| N17 5,45 kg | | | | | | |
| 1 | N17 | Tanja Mykkänen | LepU | 9,53 | 18.7.2009 | Leppävirta |

| | | | | | | |
|---|--------------------|---------------------|------------------|-------|-----------|------------|
| | N40 7,26 kg | | | | | |
| 1 | N40 | Pirjo Saukkonen | LepU | 12,84 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| 2 | N40 | Ulvi Jurikivi | KU-58 | 9,12 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 3 | N40 | Sari Arkko | Mikkeli | 5,23 | 4.10.2009 | Leppävirta |
| | N45 7,26 kg | | | | | |
| 1 | N45 | Vuokko Kolehmainen | MikkV | 7,35 | 26.9.2009 | Elimäki |
| | N50 5,45 kg | | | | | |
| 1 | N50 | Eila Petäjä | litin Pyrintö | 8,56 | 26.9.2009 | Elimäki |
| 2 | N50 | Marja-Leena Ukkonen | LepU | 6,11 | 26.9.2009 | Elimäki |
| | N55 5,45 kg | | | | | |
| 1 | N55 | Sirpa Laitinen | LepU | 8,86 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| | N60 5,45 kg | | | | | |
| 1 | N60 | Terttu Brask | LepU | 8,61 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 2 | N60 | Aino Kokkonen | Reisjärven Pilke | 7,68 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| 3 | N60 | Irja Marsala | MäntVe | 6,88 | 2.5.2009 | Elimäki |
| 4 | N60 | Asta Savukoski | KorsKa | 6,63 | 2.5.2009 | Elimäki |
| | N65 5,45 kg | | | | | |
| 1 | N65 | Terttu Kilpeläinen | LepU | 9,48 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| | N65 | Maija Silventoinen | KarhV | 8,83 | 2.5.2009 | Elimäki |
| | N75 5,45 kg | | | | | |
| 1 | N75 | Lilli Korhonen | LepU | 5,96 | 18.7.2009 | Leppävirta |
| | N80 5,45 kg | | | | | |
| 1 | N80 | Helvi Heinonen | LepU | 5,74 | 18.7.2009 | Leppävirta |