



SCORE CARD

TEST 1 Capacidad Aeróbica

AMRAP 15 MIN
(as many reps as possible)

3,000 m / 2,400 m (H / M)
* En el tiempo restante
realizar el máximo número de
repeticiones de shuttle run (1
rep = 50 ft [25 ft ida y 25 ft
regreso]).

H: 3000 m
M: 2400 m

Metros	Tiempo
500/400	
1000/800	
1500/1200	
2000/1600	
2500/2000	
3000/2400	

Tiebreak: _____

Shuttle runs	
--------------	--

Nombre del atleta:

Reps a los 15 min:

Nombre del gimnasio, Categoría
Estado y Región:

Firma de atleta y fecha:

Nombre del juez:

(El atleta confirma que la información de esta papeleta en base a su desempeño en el test es correcta)



SCORE CARD

TEST 2 Destreza

FOR TIME:

70 double-unders
15 dual kettlebell snatch
20 handstand push ups

70 double-unders
15 dual kettlebell snatch
7.5 m unbroken ida
7.5 m unbroken regreso

70 double-unders
15 dual kettlebell snatch
10 strict handstand push ups

*Time cap 12 min

H: 53 lb

M:35 lb

70 double-unders	1
15 dual kettlebell snatch	16
20 handstand push ups	36
70 double-unders	86
15 dual kettlebell snatch	101
7.5 m handstand walk UBK	102
7.5 m handstand walk UBK	103
70 double-unders	104
15 dual kettlebell snatch	218
10 strict handstand push ups	228

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Reps a los 15 min:

Nombre del gimnasio, Categoría
Estado y Región:

Firma de atleta y fecha:

Nombre del juez:

(El atleta confirma que la información de esta papeleta en base a su desempeño en el test es correcta)



SCORE CARD

TEST 3 Destreza

FOR TIME:

15 Thruster 115/85 lbs.
12 Burpee Facing Bar
10 Thruster 115/85 lbs.
8 Burpee Facing Bar
Time cap 4 min

15 Thruster 115/85 lbs.	15
12 Burpee Facing Bar	27
10 Thruster 115/85 lbs.	37
8 Burpee Facing Bar	45

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Reps a los 15 min:

Nombre del gimnasio, Categoría
Estado y Región:

Firma de atleta y fecha:

(El atleta confirma que la información de esta papeleta en base a su desempeño en el test es correcta)

Nombre del juez: