



Atleta: _____

Categoría: _____

Skill Alto Rendimiento Abierta

For Time
Time Cap: 10 min.

100 Double Unders 100

10 m Handstand Walk 102

50 Crossovers 152

10 m Handstand Walk 154

25 Double Crossovers 179

10 m Handstand Walk 181

Cap: Time:

Reps:

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta comienza en la linea de inicio, a la señal de "3, 2, 1, go" el atleta correrá hacia el espacio destinado para realizar los saltos para tomar la cuerda e iniciar con las repeticiones y modalidad de saltos correspondientes a su categoría, al terminar se dirigirá a la línea inicial del handstand walk para caminar un total de 10 metros divididos en segmentos de 5 metros los cuales deberán realizarse unbroken (en el caso de iniciación deportiva, deberán dirigirse al espacio signado para las déficit push ups). Al terminar regresará a la cuerda para realizar de nuevo los saltos correspondientes a la ronda y categoría, seguido de 10 metros de handstand walk o 15 déficit push ups, al terminar, el atleta se dirigirá nuevamente a la cuerda para realizar los saltos correspondientes a la ronda y categoría, y finalmente realizará 10 metros de handstand walk o 15 déficit push ups de la última ronda



Atleta: _____

Categoría: _____

Skill Alto Rendimiento Juniors

For Time

Time Cap: 10 min.

100 Double Unders 100

10 m Handstand Walk 102

50 Crossovers 152

10 m Handstand Walk 154

25 Double Crossovers 179

10 m Handstand Walk 181

Cap:

Time:

Reps:

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta comienza en la linea de inicio, a la señal de "3, 2, 1, go" el atleta correra hacia el espacio destinado para realizar los saltos para tomar la cuerda e iniciar con las repeticiones y modalidad de saltos correspondientes a su categoría, al terminar se dirigirá a la línea inicial del handstand walk para caminar un total de 10 metros divididos en segmentos de 5 metros los cuales deberán realizarse unbroken (en el caso de iniciación deportiva, deberán dirigirse al espacio signado para las déficit push ups). Al terminar regresará a la cuerda para realizar de nuevo los saltos correspondientes a la ronda y categoría, seguido de 10 metros de handstand walk o 15 déficit push ups, al terminar, el atleta se dirigirá nuevamente a la cuerda para realizar los saltos correspondientes a la ronda y categoría, y finalmente realizará 10 metros de handstand walk o 15 déficit push ups de la última ronda



Atleta: _____

Categoría: _____

Skill Alto Rendimiento Masters

For Time

Time Cap: 10 min.

100 Double Unders 100

10 m Handstand Walk 102

50 Crossovers 152

10 m Handstand Walk 154

25 Double Crossovers 179

10 m Handstand Walk 181

Cap: Time:

Reps:

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta comienza en la linea de inicio, a la señal de "3, 2, 1, go" el atleta correra hacia el espacio destinado para realizar los saltos para tomar la cuerda e iniciar con las repeticiones y modalidad de saltos correspondientes a su categoría, al terminar se dirigirá a la línea inicial del handstand walk para caminar un total de 10 metros divididos en segmentos de 5 metros los cuales deberán realizarse unbroken (en el caso de iniciación deportiva, deberán dirigirse al espacio signado para las déficit push ups). Al terminar regresará a la cuerda para realizar de nuevo los saltos correspondientes a la ronda y categoría, seguido de 10 metros de handstand walk o 15 déficit push ups, al terminar, el atleta se dirigirá nuevamente a la cuerda para realizar los saltos correspondientes a la ronda y categoría, y finalmente realizará 10 metros de handstand walk o 15 déficit push ups de la última ronda



Atleta: _____

Categoría: _____

Skill

Iniciación Deportiva Abierta

For Time

Time Cap: 10 min.

150 Single Unders 150

15 Déficit Push Ups 165

50 Double Unders 215

15 Déficit Push Ups 230

25 Single Crossovers 255

15 Déficit Push Ups 270

Cap: Time:

Reps:

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta comienza en la línea de inicio, a la señal de “3, 2, 1, go” el atleta correrá hacia el espacio destinado para realizar los saltos para tomar la cuerda e iniciar con las repeticiones y modalidad de saltos correspondientes a su categoría, deberá dirigirse al espacio signado para las déficit push ups y realizar 15 repeticiones. Al terminar regresará a la cuerda para realizar de nuevo los saltos correspondientes a la ronda y categoría, seguido de 15 déficit push ups, al terminar, el atleta se dirigirá nuevamente a la cuerda para realizar los saltos correspondientes a la ronda y categoría, y finalmente realizará 15 déficit push ups de la última ronda



Atleta:

Categoría:

Skill

Iniciación Deportiva Masters

For Time

Time Cap: 10 min.

200 Single Unders

15 Déficit Push Ups

100 Single Unders

15 Déficit Push Ups

50 Double Unders

15 Déficit Push Ups

Cap: Time:

Reps:

Atleta: Juez:

FLUJO DEL TEST

El atleta comienza en la línea de inicio, a la señal de "3, 2, 1, go" el atleta correrá hacia el espacio destinado para realizar los saltos para tomar la cuerda e iniciar con las repeticiones y modalidad de saltos correspondientes a su categoría, deberá dirigirse al espacio signado para las déficit push ups y realizar 15 repeticiones. Al terminar regresará a la cuerda para realizar de nuevo los saltos correspondientes a la ronda y categoría, seguido de 15 déficit push ups, al terminar, el atleta se dirigirá nuevamente a la cuerda para realizar los saltos correspondientes a la ronda y categoría, y finalmente realizará 15 déficit push ups de la última ronda