



Atleta: _____

Categoría: _____

MIXED Alto Rendimiento Abierta

For Time

Time Cap: 12 min.

135/95 lbs

	R1	R2	R3
21 Cal Row	21	64	107

12 Thrusters	33	76	119
--------------	----	----	-----

10 Bar Muscle Up	43	86	129
------------------	----	----	-----

Cap: _____

Reps: _____

Time: _____

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta inicia de pie detrás del remo, a la señal de "3, 2, 1, go", el atleta podrá subir al remo para iniciar la primera ronda de 21 calorías, al terminar se dirigirá a la barra para realizar 12 thrusters para después pasar al rack para ejecutar las 10 repeticiones de gimnásticos según la categoría correspondiente. El atleta deberá realizar de la misma manera 2 rondas más para completar el total de 3 rondas.



Atleta: _____

Categoría: _____

MIXED Alto Rendimiento Juniors

For Time

Time Cap: 12 min.

75/55 lbs

	R1	R2	R3
21 Cal Row	21	64	107
12 Thrusters	33	76	119
10 Pullups	43	86	129

Cap: _____
Reps: _____

Time: _____

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta inicia de pie detrás del remo, a la señal de “3, 2, 1, go”, el atleta podrá subir al remo para iniciar la primera ronda de 21 calorías, al terminar se dirigirá a la barra para realizar 12 thrusters para después pasar al rack para ejecutar las 10 repeticiones de gimnásticos según la categoría correspondiente. El atleta deberá realizar de la misma manera 2 rondas más para completar el total de 3 rondas.



Atleta: _____

Categoría: _____

MIXED Alto Rendimiento Masters

For Time

Time Cap: 12 min.

95/65 lbs

	R1	R2	R3
21 Cal Row	21	64	107
12 Thrusters	33	76	119
10 Chest to Bar	43	86	129

Cap: _____
Reps: _____

Time: _____

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta inicia de pie detrás del remo, a la señal de “3, 2, 1, go”, el atleta podrá subir al remo para iniciar la primera ronda de 21 calorías, al terminar se dirigirá a la barra para realizar 12 thrusters para después pasar al rack para ejecutar las 10 repeticiones de gimnásticos según la categoría correspondiente. El atleta deberá realizar de la misma manera 2 rondas más para completar el total de 3 rondas.



Atleta: _____

Categoría: _____

MIXED

Iniciación Deportiva Abierta

For Time

Time Cap: 12 min.

95/65 lbs

	R1	R2	R3
21 Cal Row	21	64	107
12 Thrusters	33	76	119
10 Chest to Bar	43	86	129

Cap: _____

Reps: _____

Time: _____

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta inicia de pie detrás del remo, a la señal de “3, 2, 1, go”, el atleta podrá subir al remo para iniciar la primera ronda de 21 calorías, al terminar se dirigirá a la barra para realizar 12 thrusters para después pasar al rack para ejecutar las 10 repeticiones de gimnásticos según la categoría correspondiente. El atleta deberá realizar de la misma manera 2 rondas más para completar el total de 3 rondas.



Atleta: _____

Categoría: _____

MIXED

Iniciación Deportiva Juniors

For Time

Time Cap: 12 min.

65/45 lbs

	R1	R2	R3
21 Cal Row	21	64	107
12 Thrusters	33	76	119
10 Pullups	43	86	129

Cap: _____
Reps: _____

Time: _____

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta inicia de pie detrás del remo, a la señal de “3, 2, 1, go”, el atleta podrá subir al remo para iniciar la primera ronda de 21 calorías, al terminar se dirigirá a la barra para realizar 12 thrusters para después pasar al rack para ejecutar las 10 repeticiones de gimnásticos según la categoría correspondiente. El atleta deberá realizar de la misma manera 2 rondas más para completar el total de 3 rondas.



Atleta: _____

Categoría: _____

MIXED Iniciación Deportiva Masters

For Time

Time Cap: 12 min.

65/45 lbs

	R1	R2	R3
21 Cal Row	21	64	107
12 Thrusters	33	76	119
10 Pull Ups	43	86	129

Cap: _____
Reps: _____

Time: _____

Atleta: _____ Juez: _____

FLUJO DEL TEST

El atleta inicia de pie detrás del remo, a la señal de “3, 2, 1, go”, el atleta podrá subir al remo para iniciar la primera ronda de 21 calorías, al terminar se dirigirá a la barra para realizar 12 thrusters para después pasar al rack para ejecutar las 10 repeticiones de gimnásticos según la categoría correspondiente. El atleta deberá realizar de la misma manera 2 rondas más para completar el total de 3 rondas.