



Atleta:

Categoría:

MIXED

Alto Rendimiento Abierta

For Time

Time Cap: 12 min.

135/95 lbs

	R1	R2	R3
21 Cal Row	<input type="text" value="21"/>	<input type="text" value="64"/>	<input type="text" value="107"/>
12 Thrusters	<input type="text" value="33"/>	<input type="text" value="76"/>	<input type="text" value="119"/>
10 Bar Muscle Up	<input type="text" value="43"/>	<input type="text" value="86"/>	<input type="text" value="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	<input type="text" value="21"/>	<input type="text" value="64"/>	<input type="text" value="107"/>
12 Thrusters	<input type="text" value="33"/>	<input type="text" value="76"/>	<input type="text" value="119"/>
10 Pullups	<input type="text" value="43"/>	<input type="text" value="86"/>	<input type="text" value="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	<input type="text" value="21"/>	<input type="text" value="64"/>	<input type="text" value="107"/>
12 Thrusters	<input type="text" value="33"/>	<input type="text" value="76"/>	<input type="text" value="119"/>
10 Chest to Bar	<input type="text" value="43"/>	<input type="text" value="86"/>	<input type="text" value="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	<input type="text" value="21"/>	<input type="text" value="64"/>	<input type="text" value="107"/>
12 Thrusters	<input type="text" value="33"/>	<input type="text" value="76"/>	<input type="text" value="119"/>
10 Chest to Bar	<input type="text" value="43"/>	<input type="text" value="86"/>	<input type="text" value="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	<input type="text" value="21"/>	<input type="text" value="64"/>	<input type="text" value="107"/>
12 Thrusters	<input type="text" value="33"/>	<input type="text" value="76"/>	<input type="text" value="119"/>
10 Pullups	<input type="text" value="43"/>	<input type="text" value="86"/>	<input type="text" value="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	<input type="text" value="21"/>	<input type="text" value="64"/>	<input type="text" value="107"/>
12 Thrusters	<input type="text" value="33"/>	<input type="text" value="76"/>	<input type="text" value="119"/>
10 Pull Ups	<input type="text" value="43"/>	<input type="text" value="86"/>	<input type="text" value="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.