



FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS



ABIERTO MEXICANO SCORECARD TEST 1: “La Chalupa”

Capacidad Aeróbica

For time
1,500 m row
50 Double-unders
1,000 m row
100 Double-unders
500 m row
150 Double-unders
Time cap: 16 min

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

1,500 m row		Tiempo
50 Double-unders		Tiempo
1,000 m row		Tiempo
100 Double-unders		Tiempo
500 m row		Tiempo
150 Double-unders		Tiempo

16 min cap.

SCORE: _____ **minutos.**

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____



**FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS**



ABIERTO MEXICANO SCORECARD TEST 2: “El Gallo”

Fuerza

0:00-5:00 1 RM SQUAT SNATCH
5:00-10:00 2 RM POWER CLEAN
10:00-15:00 3 RM JERK
RM= Repetición máxima
Time cap: 15 min

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

1RM SQUAT SNATCH	2RM POWER CLEAN	3RM JERKS
Lb.	Lb.	Lb.
TOTAL: _____ Lb.		

Firma del Atleta: _____ Firma del Juez: _____



**FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS**



**ABIERTO MEXICANO
SCORECARD TEST 4: “El Diablito”**
Mixed

For time
50 Bar Facing Burpees 50 Deadlifts #205 H/135 M 50 Wall Balls #20 H /14 M 50 alternating Dumbbell Snatches 50 H/35 M 50 Bar Facing Burpees
Time cap: 15 min

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

50 Bar Facing Burpees	50
50 Deadlifts	100
50 Wall Balls	150
50 alternating Dumbbell Snatches	200
50 Bar Facing Burpees	250

15 min cap.

SCORE: _____ minutos.

Firma del Atleta: _____ Firma del Juez: _____