



FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL FITNESS



ABIERTO MEXICANO SCORECARD TEST 3A: “La Escalera”

Skill / Bodyweight

A)		25ft HSW	16 alternating Pistols	25ft HSW	16 TTB
AMRAP 10: 25 ft. Handstand Walk 16 alternating Pistols 25 ft. Handstand Walk 16 Toes to bar	Round 1	5	21	26	42
2 min rest	Round 2	47	63	68	84
B)	Round 3	89	105	110	126
4 rounds for time: 15 Chest to bar 15 box jumps over (24 H /20 M) 15 kipping Handstand push-ups	Round 4	131	147	152	168
Time cap: 24 min	Round 5	173	189	194	210
	Round 6	215	231	236	252
	Round 7	257	273	278	294
	Round 8	299	315	320	336

10 min
cap

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

SCORE: _____ reps

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____



FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL FITNESS



ABIERTO MEXICANO SCORECARD TEST 3B: “La Escalera”

Skill / Bodyweight

A) AMRAP 10: 25 ft. Handstand Walk 16 alternating Pistols 25 ft. Handstand Walk 16 Toes to bar 2 min rest B) 4 rounds for time: 15 Chest to bar 15 box jumps over (24 H /20 M) 15 kipping Handstand push-ups Time cap total: 22 min		15 C2B	15 BJO	15 kipp HSPU	
	Round 1	15	30	45	Time
	Round 2	60	75	90	Time
	Round 3	105	120	135	Time
	Round 4	150	165	180	Time

SCORE: _____ minutos
O _____ reps

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____