



FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS



Selectivo Nacional SCORECARD TEST 1: “El bandolón” (Todas las categorías)

For time
10-20-30-40 • Burpees Over Rower 80-60-40-20 • Cal Row
Time cap: 20 min

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

10 Burpees Over the Rower	10
80 Cal Row	90
20 Burpees Over the Rower	110
60 Cal Row	170
30 Burpees Over the Rower	200
40 Cal Row	240
40 Burpees Over the Rower	280
20 Cal Row	300

Tie break: _____

SCORE	
Tiempo: _____ minutos	
0 _____ reps	

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____



FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS



Selectivo Nacional
SCORECARD TEST 2: "El Árbol"
(Categorías 15-20; 30-49)

A) 0:00 - 8:00
Encontrar máximo peso de: 1 Power Clean + 2 Front Squat + 1 Hang Power Clean + 1 Shoulder to Overhead
90 ec. (1:30 min) rest
B) 9:30 - 16:00
For Time: 5-4-3-2-1 • Power Clean to Overhead
Time cap total: 16 min

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

PESOS

Mujeres:

15-16: 75/85/95/105/115#

17-39: 115#/135#/155#/175#/195#

40-49: 95/105/115/125/135#

Hombres:

15-16: 155/165/175/185/195#

17-39: 205#/225#/245#/265#/285#

40-49: 185/195/205/215/225#

TEST A)	
SCORE A)	
TOTAL: _____ Lb.	
TEST B)	
5 Power Clean to OH	5
4 Power Clean to OH	9
3 Power Clean to OH	12
2 Power Clean to OH	14
1 Power Clean to OH	15

SCORE B)
Tiempo: _____ minutos
0 _____ reps

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____



FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS



Selectivo Nacional
SCORECARD TEST 2: “La Estrella”
(Categorías 13-14; 49+)

0:00 - 6:00 • Encontrar un 1RM de: Squat Snatch
6:00 - 11:00 • Encontrar un 1RM de: Power Clean
11:00 - 16:00 Encontrar un 1RM de: Jerk (cualquier forma, desde piso)
RM= Repetición máxima
Time cap: 16 min

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

1RM SQUAT SNATCH	1RM POWER CLEAN	1RM JERK
Lb.	Lb.	Lb.
TOTAL: _____ Lb.		

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____



FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS



Selectivo Nacional SCORECARD TEST 3: “El Alacrán” (Categorías 15-20; 30-49)

AMRAP 12
3, 6, 9, 12,...
• Toes to Rings
• 25ft HSW
2, 4, 6, 8,...
• Bar MU
25 ft HSW

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

	Toes to Rings	HSW	Bar Muscle Up	HSW
Ronda 1	3	8	10	15
Ronda 2	21	26	30	35
Ronda 3	44	49	55	60
Ronda 4	72	77	85	90
Ronda 5	105	110	120	125
Ronda 6	143	148	160	165
Ronda 7	186	191	205	210
Ronda 8	234	239	255	260

SCORE: _____ reps.

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____



**FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS**



Selectivo Nacional SCORECARD TEST 4: “La Calavera” (Categorías 15-20; 30-49)

For time
10 rounds: • 40 Double-unders • 8 Strict HandStand Push Ups • 6 Burpee Box Jumps Over 30” H/ 24” M • 4 Wall Walks
Time cap: 16 min

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

	Double Unders	Strict HSPU	Burpee BJO	Wall Walks
Ronda 1	40	48	54	58
Ronda 2	98	106	112	116
Ronda 3	156	164	170	174
Ronda 4	214	222	228	232
Ronda 5	272	280	286	290
Ronda 6	330	338	344	348
Ronda 7	388	396	402	406
Ronda 8	446	454	460	464
Ronda 9	504	512	518	522
Ronda 10	562	570	576	580

Tiempo: _____ minutos
0 _____ reps

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____



**FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS**



Selectivo Nacional SCORECARD TEST 5: “El Catrín” (Todas las categorías)

For time
50 Wall Balls, #20 H / 14 M 50 Dual Dumbbell Deadlifts 50's H / 35's M 50 Chest-to-Bar Pull Ups 50 Dual Dumbbell Front Rack Walking Lunges 50's H / 35's M 50 Hang Power Clean to Overhead 95 H / 75 M
Time cap: 15 min

Nombre del atleta: _____
Estado: _____ Ciudad: _____
Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

PESOS

Categoría 13-14

Ball- 14 Hombres / 10 mujeres

DB- 35's Hombres/ 20's mujeres

Bar- 75 lb Hombres / 35 lb mujeres

50 Wall Balls	50
50 Dumbbell Deadlifts	100
50 Chest-to-Bar	150
50 Dumbbell FR Walking Lunges	200
50 Hang Power Clean to Overhead	250

Tiempo: _____ minutos
0 _____ reps

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____



**FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL
FITNESS**



Selectivo Nacional
SCORECARD TEST 6: “La Muerte”
(Categorías 15-20; 30-49)

For time
9 Power Snatches 95 H / 75 M
150ft Shuttle Run
15 Squat Cleans 95 H / 75 M
100ft Shuttle Run
21 Thrusters 95 H / 75 M
50ft Shuttle Run
Time cap: 3 min

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

9 Power Snatches	9	
150ft Shuttle Run	15	Tie break
15 Squat Cleans	30	
100ft Shuttle Run	34	Tie break
21 Thrusters	55	
50ft Shuttle Run	57	Tie break

Tiempo: _____ minutos
0 _____ reps

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____