



FEDERACIÓN MEXICANA DE FUNCTIONAL FITNESS



ABIERTO MEXICANO
SCORECARD TEST 3A: “El Soldado”
(Categorías 13-14; 49+)

A) AMRAP 10		15 ft HSW	10 T2B	5/3 SPU	30 DU
15ft Handstand walk	Round 1	3	13	18/16	48/46
10 Toes to bar	Round 2	51/49	61/59	66/62	96/92
5/3 strict Pull Ups	Round 3	99/95	109/105	114/108	144/138
30 Double-unders	Round 4	147/141	157/151	162/154	192/184
2 min rest	Round 5	195/187	205/197	210/200	240/230
B)	Round 6	243/233	253/243	258/246	288/276
12 Box jumps over, 24” H /	Round 7	291/279	301/289	306/292	336/322
20” M	Round 8	339/325	349/335	354/338	384/368
18 alt Dynamic Lunges	Round 9	387/371	397/381	402/384	432/414
3 Wall Walks	Round 10	435/417	445/427	450/430	480/460
Time cap: 24 min					

12 min

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

SCORE: _____ reps.

Nombre del Juez: _____

Firma del Atleta: _____ Firma del Juez: _____



ABIERTO MEXICANO

SCORECARD TEST 3B: "El Soldado"

(Categorías 13-14; 49+)



		12 BJO	18 Alt Dynamic Lunges	3 Wall Walks	
A)AMRAP 10 15ft Handstand walk 10 Toes to bar 5/3 strict Pull Ups 30 Double-unders 2 min rest	Round 1	12	30	33	Time
	Round 2	45	63	66	Time
B)4 rounds for time 12 Box jumps over 24" H / 20" M 18 alt Dynamic Lunges 3 Wall Walks	Round 3	78	96	99	Time
	Round 4	111	129	132	Time
Time cap: 24 min					

Tiempo: _____ **minutos**
0 _____ **reps**

Nombre del atleta: _____

Estado: _____ Ciudad: _____

Categoría: _____

Nombre del Juez: _____

Firma del Atleta: _____

Firma del Juez: _____