



TEST: PESO CORPORAL

DIVISIÓN: Senior Open / Teams / 19-22 / 30-34 / 35-39 (Alto

Rendimiento) **Formato:** For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Chest to Bar	50	
Burpee Box Jump Over (24/20")	40	
Toes to Bar	30	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:

Terminado Tiempo: _____

No terminado Reps: _____

ATLETA: _____

JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL

DIVISIÓN: Junior 11/ 13-14 /Master 60 y mas (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Pull Ups	30	
Burpee Box step Over (20/18")	20	
Toes to Bar	10	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:

Terminado Tiempo: _____

No terminado Reps: _____

ATLETA: _____

JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL

DIVISIÓN: Juniors 15-16 / 17-18 / Master 40-44 / 45-49 (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Pull Ups	50	
Burpee Box Jump Over (24/20")	40	
Toes to Bar	30	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:

Terminado Tiempo: _____

No terminado Reps: _____

ATLETA: _____

JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL

DIVISIÓN: Master 50-54 / 55-59 (Alto Rendimiento)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Pull Ups	50	
Burpee Box Step Over (20/18")	30	
Toes to Bar	10	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:

Terminado Tiempo: _____

No terminado Reps: _____

ATLETA: _____

JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL

DIVISIÓN: Junior 12 / 13-14 / 15-16 / Master 45-59 (Iniciación Deportiva)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Air Squats	50	
Box Step Over (20/18")	40	
Burpees Jump Over Line	30	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:

Terminado Tiempo: _____

No terminado Reps: _____

ATLETA: _____

JUEZ: _____



TEST: PESO CORPORAL

DIVISIÓN: Juniors 17-18 / 19-20 / Senior Open / Master 30-44 (Iniciación Deportiva)

Formato: For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Pull Ups	50	
Box Jump Over (20/18")	40	
Burpees Jump Over Line	30	
Shuttle Run	10	

RESULTADO:

Terminado Tiempo: _____

No terminado Reps: _____

ATLETA: _____

JUEZ: _____



Recreativo / Master 60+

DIVISIÓN: Master 60-64 / 65+ (Iniciación Deportiva)/Activación

Fisica **Formato:** For Time | Cap: 10:00min

Ejercicio	Reps	✓
Air Squat	50	
Step Back Lunge	40	
Sprawls	30	
Shuttle Run	2	

RESULTADO:

Terminado Tiempo: _____

No terminado Reps: _____

ATLETA: _____

JUEZ: _____