



# TEST STRENGTH & POWER

DIVISIÓN: Master 30-34 / 35-39 (Alto Rendimiento)

## BLOQUE 1 – POTENCIA (21-15-9)

Peso: 185 lbs / 125 lbs | Cap: 5:00min (0:00-05:00)

Ronda	Hang Power Clean	Front Squat	Acumulado	✓
R1	21	21	42	
R2	15	15	72	
R3	9	9	90	

## BLOQUE 2 – FUERZA (RM Snatch)

Cap: 5min (05:00-10:00)

Intento	Peso	✓
1		
2		
3		
4		
5		

Mejor Lift (RM): \_\_\_\_\_

No Rep Count: \_\_\_\_\_

### RESULTADO

Tiempo Potencia: \_\_\_\_\_

RM Snatch: \_\_\_\_\_

ATLETA: \_\_\_\_\_

Rama:  Femenil  Varonil

JUEZ: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_



# TEST STRENGTH & POWER

DIVISIÓN: Master 40-44,45-49 (Alto Rendimiento)

## BLOQUE 1 – POTENCIA (21-15-9)

Peso: 135 lbs / 85 lbs | Cap: 5:00 (0:00-05:00)

Ronda	Hang Power Clean	Front Squat	Acumulado	✓
R1	21	21	42	
R2	15	15	72	
R3	9	9	90	

## BLOQUE 2 – FUERZA (RM Snatch)

Cap: 5min (05:00-10:00)

Intento	Peso	✓
1		
2		
3		
4		
5		

Mejor Lift (RM): \_\_\_\_\_

No Rep Count: \_\_\_\_\_

### **RESULTADO**

Tiempo Potencia: \_\_\_\_\_

RM Snatch: \_\_\_\_\_

ATLETA: \_\_\_\_\_

Rama:  Femenil  Varonil

JUEZ: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_



# TEST STRENGTH & POWER

DIVISIÓN: Master 60-64, 65+ (Alto Rendimiento)

## BLOQUE 1 – POTENCIA (15-9-3)

Peso: 75 lbs / 55 lbs | Cap: 5:00 (0:00-05:00)

Ronda	Hang Power Clean	Front Squat	Acumulado	✓
R1	15	15	30	
R2	9	9	48	
R3	3	3	56	

## BLOQUE 2 – FUERZA (RM Snatch)

Cap: 5min (05:00-10:00)

Intento	Peso	✓
1		
2		
3		
4		
5		

Mejor Lift (RM): \_\_\_\_\_

No Rep Count: \_\_\_\_\_

### **RESULTADO**

Tiempo Potencia: \_\_\_\_\_

RM Snatch: \_\_\_\_\_

ATLETA: \_\_\_\_\_

Rama:  Femenil  Varonil

JUEZ: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_



# TEST STRENGTH & POWER

**DIVISIÓN:** Juniors alto rendimiento , Juniors iniciación deportiva , Senior open iniciación deportiva , Master iniciación deportiva

## BLOQUE 2 – FUERZA (RM COMPLEX)

**Complex:**

**3 Clean**

**2 Front squat**

**1 Jerk**

Cap: 5:00 min

Intento	Peso	✓
1		
2		
3		
4		
5		

Mejor Lift (RM): \_\_\_\_\_

No Rep Count: \_\_\_\_\_

### **RESULTADO**

RM COMPLEX: \_\_\_\_\_

ATLETA: \_\_\_\_\_

Rama: ■ Femenil ■ Varonil

JUEZ: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_