



SCORE CARD

TEST 1 Capacidad Aeróbica

AMRAP 15 MIN
(as many reps as possible)

3,000 m / 2,400 m (H / M)
* En el tiempo restante
realizar el máximo
número de repeticiones de
shuttle run (1 rep = 50 ft [25 ft
ida y 25 ft regreso]).

H: 3000 m
M: 2400 m

Nombre del atleta:

Reps a los 15 min:

Nombre del gimnasio, Categoría
Estado y Región:

Firma de atleta y fecha:

Nombre del juez:

(El atleta confirma que la información de esta
papeleta en base a su desempeño en el test es
correcta)

Metros	Tiempo
500/400	
1000/800	
1500/1200	
2000/1600	
2500/2000	
3000/2400	

Shuttle runs	
--------------	--

Tiebreak:
