

# 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:

---

Nombre del gimnasio, Categoría  
Estado y Región:

---

Nombre del juez:

---

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

Tiebreak:

---

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

Reps a los 15 min:

---

Firma de atleta y fecha:

---

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