

SCORE CARD

TEST 1 FUERZA- STRENGHT

Empezando con un time cap de 6 minutos (0:00 - 6:00), realizar 1RM de snatch (3 intentos).

Con el reloj en marcha y un time cap de 6 min (6:01 - 12:00), realizar 1RM de clean and shoulder to overhead (3 intentos).

M: barra 35 lb

H: barra 45 lb

LEVANTAMIENTO	SNATCH	CLEAN AND S2OH
INTENTO 1		
INTENTO 2		
INTENTO 3		

- Tiebreak 1: El desempate será el atleta que tenga la sumatoria más grande de libras en Snatch.
- Tiebreak 2: El atleta que tenga el 3er levantamiento más pesado de snatch.

Tiebreak:

Libras totales a los 12 min:

Nombre del atleta:

Firma de atleta y fecha:

Nombre del gimnasio, Categoría :

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

Nombre del juez: