

# SCORE CARD

## TEST 3 CAPACIDAD AERÓBICA- ENDURANCE

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]).

### TEST VARIATIONS

JUNIORS (13-14)  
1.8 Km Row  
1.3 Km Row

JUNIORS (15-16,17-18)  
2 Km Row  
1.5 Km Row

JUNIORS (19-20)  
3 Km Row  
2.4 Row

Metros	Tiempo

Tiebreak: \_\_\_\_\_

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

Reps a los 15 min:

Nombre del atleta: \_\_\_\_\_

Firma de atleta y fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del gimnasio, Categoría,  
edad : \_\_\_\_\_

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

Nombre del juez: \_\_\_\_\_