

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 :

Nombre del juez:

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