

SCORE CARD

TEST 4 MIXTO-MIXED

JUNIORS 13-14
FOR TIME

30 T2B

7 C2B

30 Dual DB G2OH 25/15 Lbs

7 C2B

30 Box Jumps Over #24-20 Lbs

7 C2B

TC: 12 min

30 toes-to-bar	30
7 Chest to bar	37
30 dual dumbbell ground to overhead	67
7 Chest to bar	74
30 box jump over	104
7 Chest to bar	111

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 10 min:

Nombre del gimnasio, Categoría :

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)

SCORE CARD

TEST 4 MIXTO-MIXED

JUNIORS 15-16
FOR TIME

30 T2B
7 Bar Muscle up
30 Dual DB G2OH 35/25 Lbs
7 Bar Muscle up
30 Box Jumps Over #24/20
7 Bar Muscle up
TC: 12 min

30 toes-to-bar	30
7 Bar Muscle up	37
30 dual dumbbell ground to overhead	67
7 Bar Muscle up	74
30 box jump over	104
7 Bar Muscle up	111

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 10 min:

Nombre del gimnasio, Categoría :

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)



SCORE CARD

TEST 4 MIXTO-MIXED

JUNIORS 17-18
FOR TIME

40 T2B
7 Bar Muscle up
40 Dual DB G2OH 50/35 Lbs
7 Bar Muscle up
40 Box Jumps Over #30/24
7 Bar Muscle up
TC: 12 min

40 toes-to-bar	40
7 Bar Muscle up	47
40 dual dumbbell ground to overhead	87
7 Bar Muscle up	94
40 box jump over	134
7 Bar Muscle up	141

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 10 min:

Nombre del gimnasio, Categoría :

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)



SCORE CARD

TEST 4 MIXTO-MIXED

JUNIORS 19-20
FOR TIME

50 T2B
7 Ring Muscle up
50 Dual DB G2OH 50/35 Lbs
7 Ring Muscle up
50 Box Jumps Over #30/24
7 Ring Muscle up
TC: 12 min

50 toes-to-bar	50
7 ring muscle up	57
50 dual dumbbell ground to overhead	107
7 ring muscle up	114
50 box jump over	164
7 ring muscle up	171

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 12 min:

Nombre del gimnasio, Categoría :

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)