

# SCORE CARD

## TEST 1 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

MASTERS(30-34, 35-39,40-44,45-49)  
3 Km Row / 2.4 Row

MASTERS ( 50-54,55-59, 60-64, +65)  
2.5 Km Row / 2.0 Km 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:

---