

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

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

Tiebreak:

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)