

SCORE CARD

TEST 3 PESO CORPORAL BODYWEIGHT

MASTERS: 60-64, +65

FOR TIME:
9 Wall Walks
15 Pull Ups
40 Air squats

6 Wall Walks
12 Pull ups
40 Air squats

3 Wall Walks
9 Pull ups
40 Air squats

Time cap 10 min

9 Wall Walks	9
15 Pull Ups	24
40 Air squats	64
6 Wall Walks	70
12 Pull ups	82
40 Air squats	122
3 Wall Walks	125
9 Pull ups	134
40 Air squats	174

Tiebreak:

Tiebreak:

*Tie Break : Será el tiempo hasta terminar las
40 Air squats de la primera ronda.

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 3 PESO CORPORAL- BODYWEIGHT

MASTERS: 45-49, 50-54, 55-59
FOR TIME:

9 Wall Walks
15 C2b
40 Air squats

6 Wall Walks
12 C2b
40 Air squats

3 Wall Walks
9 C2b
40 Air squats

Time cap 10 min

9 Wall Walks	9
15 C2b	24
40 Air squats	64
6 Wall Walks	70
12 C2b	82
40 Air squats	122
3 Wall Walks	125
9 Chest to bar	134
40 Air squats	174

Tiebreak:

Tiebreak:

*Tie Break : Será el tiempo hasta terminar las 40
Air squats de la primera ronda.

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 3 PESO CORPORAL- BODYWEIGHT

MASTERS: 30-34, 35-39, 40-44

FOR TIME:
12 wall walks
21 chest to bar
50 air squats

9 wall walks
15 chest to bar
50 air squats

6 wall walks
9 chest to bar
50 air squats

*Time cap 10 min

12 Wall walks	12
21 Chest to bar	33
50 Air squats	83
9 Wall walks	92
15 Chest to bar	107
50 Air squats	157
6 Wall walks	163
9 Chest to bar	172
50 Air squats	222

Tiebreak:

Tiebreak:

*Tie Break : Será el tiempo hasta terminar las 50
Air squats de la primera ronda

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)

