

SCORE CARD

TEST 4 DESTREZA-SKILL

MASTERS: 55-59, 60-64, +65

FOR TIME:

50 DU

15 Hang Power Clean #75/55 Lbs
20 Push Ups

50 DU

15 Hang Power Clean #75/55 Lbs
15 Push Ups

50 DU

15 Hang Power Clean #75/55 Lbs
10 Push Ups
Time cap 12 min

50 double-unders	50
15 Hang Power Clean	65
20 push ups	85
50 double-unders	135
15 Hang Power Clean	150
15 push ups	165
50 double-unders	215
15 Hang Power Clean	230
10 Push Ups	240

*En caso de empate el Tie Break
Será el tiempo hasta terminar el
set de 15 Push ups.

Tiebreak: _____

Nombre del atleta: _____

Tiempo final o Reps a los 12 min: _____

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: _____



SCORE CARD

TEST 4 DESTREZA-SKILL

MASTERS 45-49,50-54

FOR TIME:

50 DU

15 Hang Power Clean

20 HSPU

50 DU

15 Hang Power Clean

7.5 mts ida (cada 2.5 mts)

7.5 mts Vuelta (cada 2.5 mts)

50 DU

15 Hang Power Clean

10 HSPU

Time cap 12 min

50 double-unders	50
15 Hang Power Clean	65
20 Hspu	85
50 double-unders	135
15 Hang Power Clean	150
2.5 mts Hsw	151
2.5 mts Hsw	152
2.5 mts Hsw	153
2.5 mts Hsw	154
2.5 mts Hsw	155
2.5 mts Hsw	156
50 double-unders	206
15 Hang Power Clean	221
10 Hspu	231

Tiebreak: _____

Tiempo final o Reps a los 12 min:

Nombre del atleta: _____

Tiebreak: _____

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)



SCORE CARD

TEST 4 DESTREZA-SKILL

MASTERS 34-39, 40-44

FOR TIME:
70 DU
15 Hang Power Clean
20 HSPU

70 DU
15 Hang Power Clean
7.5 mts ida UBK
7.5 mts Vuelta UBK

70 DU
15 Hang Power Clean
10 HSPU
Time cap 12 min

70 double-unders	70
15 Hang Power Clean	95
20 Hspu	115
70 double-unders	185
15 Hang Power Clean	200
2.5 mts Hsw	201
2.5 mts Hsw	202
2.5 mts Hsw	203
2.5 mts Hsw	204
2.5 mts Hsw	205
2.5 mts Hsw	206
70 double-unders	276
15 Hang Power Clean	291
10 Hspu	301

Tiebreak: _____

Tiempo final o Reps a los 12 min:

Nombre del atleta: _____

Tiebreak: _____

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)

