

SCORE CARD

TEST 1 CAPACIDAD AERÓBICA - ENDURANCE

FOR TIME:

250 Double Unders (atleta 1)

250 Double Under (atleta 2)

1000 meter Row (repartidos entre el atleta 3 y 4)

250 Double Unders (Atleta 3)

250 Double Under (Atleta 4)

1000 meter Row (repartidos entre el atleta 1 y 2)

Time cap 16 min

Tie break: Es el tiempo total, cuando el atleta 3
termine los 250 DU.

250 Double Unders (atleta 1)	250
250 Double Under (atleta 2)	500
1000 meter Row (repartidos entre el atleta 3 y 4)	1500
250 Double Unders (Atleta 3)	1750
250 Double Under (Atleta 4)	2000
1000 meter Row (repartidos entre el atleta 1 y 2)	3000

Tiebreak:

Reps a los 16 min:

Nombre del equipo:

Nombre del gimnasio, Categoría,
edad :

Nombre del juez:

Firma de atleta y fecha:

(El atleta responsable del equipo confirma que la
información de esta papeleta en base a su
desempeño en el test es correcta)