

SCORE CARD

TEST 3 PESO CORPORAL-BODYWEIGHT

Solo pasara la pareja 1 (H/M) –

Secuencia 1 On 3 min

20 T2B Syncro

20 HSPU Syncro

Max reps burpee box jump over 24/20 Syncro

- Inmediatamente después pasa la pareja 2 (H/M)

– Secuencia 2 On 3 min

20 C2B Syncro

20 Wall ball Syncro

Max reps Box Jump over 30/24" Syncro

- Inmediatamente despues pasa la pareja 1

– Secuencia 2 On 3 min

20 C2B Syncro

20 Wall ball Syncro

Max reps Box Jump over 30/24" Syncro

- Inmediatamente despues pasa la pareja 2

– Secuencia 1 On 3 min

20 T2B Syncro

20 HSPU Syncro

Max reps burpee box jump over 24/20 Syncro

Score: el resultado es la sumatoria de cada una de las secuencias de la máxima cantidad de repeticiones de cada movimiento.

SECUENCIA 1	
SECUENCIA 2	
SECUENCIA 2	
SECUENCIA 1	

Tiebreak:

Nombre del equipo

Tiempo final o Reps a los 12 min:

Nombre del gimnasio, Categoría :

Firma de atleta a cargo y fecha:

Nombre del juez:

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

