

SCORE CARD

TEST 4 MIXED 1-MIXTO 1

FOR TIME:

Pasa primero la pareja 1 (H/M)
y luego pareja 2 (H/M):

21 Power snatch 115/85 lbs Syncro
21 burpee Facing Bar Syncro

Pasa primero la pareja 1
y luego pareja 2:

15 Thruster 115/85 lbs Syncro
15 burpee Facing Bar Syncro

Pasa primero la pareja 1
y luego pareja 2:

9 OHS 115/85 lbs Syncro
9 burpee Facing Bar Syncro

Score: el resultado va a ser el tiempo
total realizado entre las dos parejas.

Tie break: será el tiempo realizado hasta que
la segunda pareja pase en los 21 Power Snatch y
21 burpee Facing Bar.

21 Power snatch	21
21 burpee Facing Bar	42
21 Power snatch	63
21 burpee Facing Bar	84
15 Thruster	99
15 burpee Facing Bar	114
15 Thruster	129
15 burpee Facing Bar	144
9 OHS	153
9 burpee Facing Bar	162
9 OHS	171
9 burpee Facing Bar	180

Tiebreak: _____

Nombre del Equipo: _____

Tiempo final o Reps a los 12 min: _____

Firma de atleta y fecha: _____

Nombre del gimnasio, categoría : _____

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

Nombre del juez: _____

