

SCORE CARD

TEST 6: MIXED 2- MIXTO 2

2 RFT
 40 synchro GHD sit-ups
 20 Syncro BMU
 50 synchro alternating pistols
 30 synchro GHD sit-ups
 15 Syncro BMU
 50 synchro alternating pistols

* Primero pasa la pareja 1(H/H o M/M) para realizar una ronda y despues la pareja 2 (H/H o M/M) hacer la ultima ronda
 Time cap 20 min

Score: Tiempo total entre las dos rondas.
 Tiebreak: Es el tiempo realizado en la primera ronda

40 synchro GHD sit-ups	40
20 BMU Syncro	60
50 synchro alternating pistols	110
30 synchro GHD sit-ups	140
15 BMU Syncro	155
50 synchro alternating pistols	205
40 synchro GHD sit-ups	245
20 BMU Syncro	265
50 synchro alternating pistols	315
30 synchro GHD sit-ups	345
15 BMU Syncro	360
50 synchro alternating pistols	410

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Reps a los 20 min:

Nombre del gimnasio, Categoría
Estado y Región:

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)

