

SCORE CARD

TEST 3 MIXTO

FOR TIME:

50 toes-to.bar
7 ring muscle up
50 dual dumbbell ground to overhead
7 ring muscle up
50 box jump over
7 ring muscle up

*Time cap 12

H: 50 lb, 30 in

M: 35 lb, 24 in

*Tiebreak será la cantidad de toes-to-bar realizados unbroken en su primer intento.

50 toes-to-bar	50
7 ring muscle up	57
50 dual dumbbell ground to overhead	107
7 ring muscle up	114
50 box jump over	164
7 ring muscle up	171

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 12 min:

Nombre del gimnasio, Categoría :

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)