



NACIONAL ONLINE MF3



MASTERS

SCORE CARDS

SCORE CARDS

SCORE CARDS

SCORE CARDS

SCORE CARDS

SCORE CARDS

SCORE CARDS

SCORE CARDS



SCORE CARD

TEST 1 CAPACIDAD AERÓBICA - ENDURANCE

AMRAP 15 MIN
(as many reps as possible)

3,000 m / 2,400 m (H / M)

* En el tiempo restante realizar el
máximo
número de repeticiones de shuttle
run (1 rep = 50 ft [25 ft ida y 25 ft
regreso]).

TEST VARIATIONS

MASTERS(30-34, 35-39,40-44,45-49)
3 Km Row / 2.4 Row

MASTERS (50-54,55-59, 60-64, +65)
2.5 Km Row / 2.0 Km Row

Metros	Tiempo
Shuttle runs	

Tiebreak:

Reps a los 15 min:

Nombre del atleta:

Firma de atleta y fecha:

Nombre del gimnasio, Categoría,
edad :

Nombre del juez:

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

SCORE CARD

TEST 2 FUERZA

Empezando con un time cap de 6 minutos (0:00 - 6:00), realizar 1RM de snatch (3 intentos).

Con el reloj en marcha y un time cap de 6 min (6:01 - 12:00), realizar 1RM de clean and shoulder to overhead (3 intentos).

M: barra 35 lb

H: barra 45 lb

LEVANTAMIENTO	SNATCH	CLEAN AND S2OH
INTENTO 1		
INTENTO 2		
INTENTO 3		

SCORE: _____

Tiebreak:

Libras totales a los 12 min:

- Tiebreak 1: El desempate será el atleta que tenga la sumatoria más grande de libras en Snatch.
- Tiebreak 2: El atleta que tenga el 3/er levantamiento más pesado de snatch.

Nombre del atleta:

Firma de atleta y fecha:

Nombre del gimnasio, Categoría :

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

Nombre del juez:

SCORE CARD

TEST 3 PESO CORPORAL BODYWEIGHT

MASTERS: 60-64, +65

FOR TIME:
9 Wall Walks
15 Pull Ups
40 Air squats

6 Wall Walks
12 Pull ups
40 Air squats

3 Wall Walks
9 Pull ups
40 Air squats

Time cap 10 min

9 Wall Walks	9
15 Pull Ups	24
40 Air squats	64
6 Wall Walks	70
12 Pull ups	82
40 Air squats	122
3 Wall Walks	125
9 Pull ups	134
40 Air squats	174

Tiebreak:

Tiebreak:

*Tie Break : Será el tiempo hasta terminar las
40 Air squats de la primera ronda.

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 10 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)



SCORE CARD

TEST 3 PESO CORPORAL- BODYWEIGHT

MASTERS: 45-49, 50-54, 55-59
FOR TIME:

9 Wall Walks
15 C2b
40 Air squats

6 Wall Walks
12 C2b
40 Air squats

3 Wall Walks
9 C2b
40 Air squats

Time cap 10 min

9 Wall Walks	9
15 C2b	24
40 Air squats	64
6 Wall Walks	70
12 C2b	82
40 Air squats	122
3 Wall Walks	125
9 Chest to bar	134
40 Air squats	174

Tiebreak:

Tiebreak:

*Tie Break : Será el tiempo hasta terminar las 40
Air squats de la primera ronda.

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 10 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)

SCORE CARD

TEST 3 PESO CORPORAL- BODYWEIGHT

MASTERS: 30-34, 35-39, 40-44

FOR TIME:
12 wall walks
21 chest to bar
50 air squats

9 wall walks
15 chest to bar
50 air squats

6 wall walks
9 chest to bar
50 air squats

*Time cap 10 min

12 Wall walks	12
21 Chest to bar	33
50 Air squats	83
9 Wall walks	92
15 Chest to bar	107
50 Air squats	157
6 Wall walks	163
9 Chest to bar	172
50 Air squats	222

Tiebreak:

Tiebreak:

*Tie Break : Será el tiempo hasta terminar las 50
Air squats de la primera ronda

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 10 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)



SCORE CARD

TEST 4 DESTREZA-SKILL

MASTERS: 55-59, 60-64, +65

FOR TIME:

50 DU

15 Hang Power Clean #75/55 Lbs
20 Push Ups

50 DU

15 Hang Power Clean #75/55 Lbs
15 Push Ups

50 DU

15 Hang Power Clean #75/55 Lbs
10 Push Ups
Time cap 12 min

50 double-unders	50
15 Hang Power Clean	65
20 push ups	85
50 double-unders	135
15 Hang Power Clean	150
15 push ups	165
50 double-unders	215
15 Hang Power Clean	230
10 Push Ups	240

*En caso de empate el Tie Break
Será el tiempo hasta terminar el
set de 15 Push ups.

Tiebreak: _____

Nombre del atleta: _____

Tiempo final o Reps a los 12 min: _____

Firma de atleta y fecha: _____

Nombre del gimnasio, categoría, edad : _____

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

Nombre del juez: _____



SCORE CARD

TEST 4 DESTREZA-SKILL

MASTERS 45-49,50-54

FOR TIME:

50 DU

15 Hang Power Clean

20 HSPU

50 DU

15 Hang Power Clean

7.5 mts ida (cada 2.5 mts)

7.5 mts Vuelta (cada 2.5 mts)

50 DU

15 Hang Power Clean

10 HSPU

Time cap 12 min

50 double-unders	50
15 Hang Power Clean	65
20 Hspu	85
50 double-unders	135
15 Hang Power Clean	150
2.5 mts Hsw	151
2.5 mts Hsw	152
2.5 mts Hsw	153
2.5 mts Hsw	154
2.5 mts Hsw	155
2.5 mts Hsw	156
50 double-unders	206
15 Hang Power Clean	221
10 Hspu	231

Tiebreak: _____

Tiempo final o Reps a los 12 min:

Nombre del atleta: _____

Tiebreak: _____

Firma de atleta y fecha:

Nombre del gimnasio, categoría, edad :

Nombre del juez: _____

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



SCORE CARD

TEST 4 DESTREZA-SKILL

MASTERS 34-39, 40-44

FOR TIME:
70 DU
15 Hang Power Clean
20 HSPU

70 DU
15 Hang Power Clean
7.5 mts ida UBK
7.5 mts Vuelta UBK

70 DU
15 Hang Power Clean
10 HSPU
Time cap 12 min

70 double-unders	70
15 Hang Power Clean	95
20 Hspu	115
70 double-unders	185
15 Hang Power Clean	200
2.5 mts Hsw	201
2.5 mts Hsw	202
2.5 mts Hsw	203
2.5 mts Hsw	204
2.5 mts Hsw	205
2.5 mts Hsw	206
70 double-unders	276
15 Hang Power Clean	291
10 Hspu	301

Tiebreak: _____

Tiempo final o Reps a los 12 min:

Nombre del atleta: _____

Tiebreak: _____

Firma de atleta y fecha:

Nombre del gimnasio, categoría, edad :

Nombre del juez: _____

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



SCORE CARD

TEST 5 POTENCIA-POWER

FOR TIME:

15 Thruster
12 Burpee Facing Bar
10 Thruster
8 Burpee Facing Bar
Time cap 4 min

TEST VARIATIONS

MASTERS (55-59, 60-64, +65) 75/55 Lbs

MASTERS (45-49, 50-54) 95/ 65 Lbs

MASTERS (34-39, 40-44) 115/85 Lbs

15 Thruster	15	
12 Burpee Facing Bar	27	
10 Thruster	37	
8 Burpee Facing Bar	45	

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Reps a los 15 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)



SCORE CARD

TEST 6 MIXTO-MIXED

MASTERS (55-59, 60-64, +65)
FOR TIME

30 T2B
7 C2B

30 Dual DB G2OH 35/25 Lbs
7 C2B

30 Box Jumps Over #24-20
7 C2B
TC: 12 min

30 toes-to-bar	30
7 Chest to bar	37
30 dual dumbbell ground to overhead	67
7 Chest to bar	74
30 box jump over	104
7 Chest to bar	111

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 10 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)

SCORE CARD

TEST 6 MIXTO-MIXED

MASTERS (45-49, 50-54)
FOR TIME

40 T2B
7 Bar Muscle up

40 Dual DB G2OH 50/35's Lbs
7 Bar Muscle up

40 Box Jumps Over #24/20
7 Bar Muscle up
TC: 12 min

40 toes-to-bar	40
7 Bar Muscle up	47
40 dual dumbbell ground to overhead	87
7 Bar Muscle up	94
40 box jump over	134
7 Bar Muscle up	141

Tiebreak:

Nombre del atleta:

Tiempo final o Reps a los 10 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)

SCORE CARD

TEST 6 MIXTO-MIXED

MASTERS (34-39, 40-44)
FOR TIME

50 T2B
7 Ring Muscle up

50 Dual DB G2OH 50/35 Lbs
7 Ring Muscle up

50 Box Jumps Over #30/24
7 Ring Muscle up
TC: 12 min

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)