



EVENT #3-#4 SCORE CARD

DESDE 30 MAYO HASTA 03 JUNIO 20H00



WORKOUT 3

AMRAP 10 MINUTES

ROUND	1	2	3	4	5	6	7	8	...
SHUTTLE RUN	4	8	12	16	20	24	28	32	...
ROPE CLIMB	1	2	3	4	5	6	7	8	...
BURPEES PULL UP									

REST 3", THEN

4 MINUTES RM

PRINCIPIANTES CLEAN / POWER CLEAN

INTERMEDIO SNATCH

PRINCIPIANTES

SHUTTLE RUN (8MTS), BURPEES PULL UP

INTERMEDIO

SHUTTLE RUN (8MTS), ROPE CLIMB (15 FT)

ATLETA: _____ JUEZ: _____

CATEGORIA: _____ ESTABLECIMIENTO: _____

ROUNDS #	SHUTTLE RUN	ROPE CLIMB / BURPEES PULL UP
ROUND 1	4	5
ROUND 2	13	15
ROUND 3	27	30
ROUND 4	46	50
ROUND 5	70	75
ROUND 6	99	105
ROUND 7	133	140
ROUND 8	172	180
ROUND 9	216	225
ROUND 10	265	275

ROUNDS _____ SHUTTLE RUN _____ ROPE CLIMB / BURPEES PULL UP _____ TOTAL REPS _____

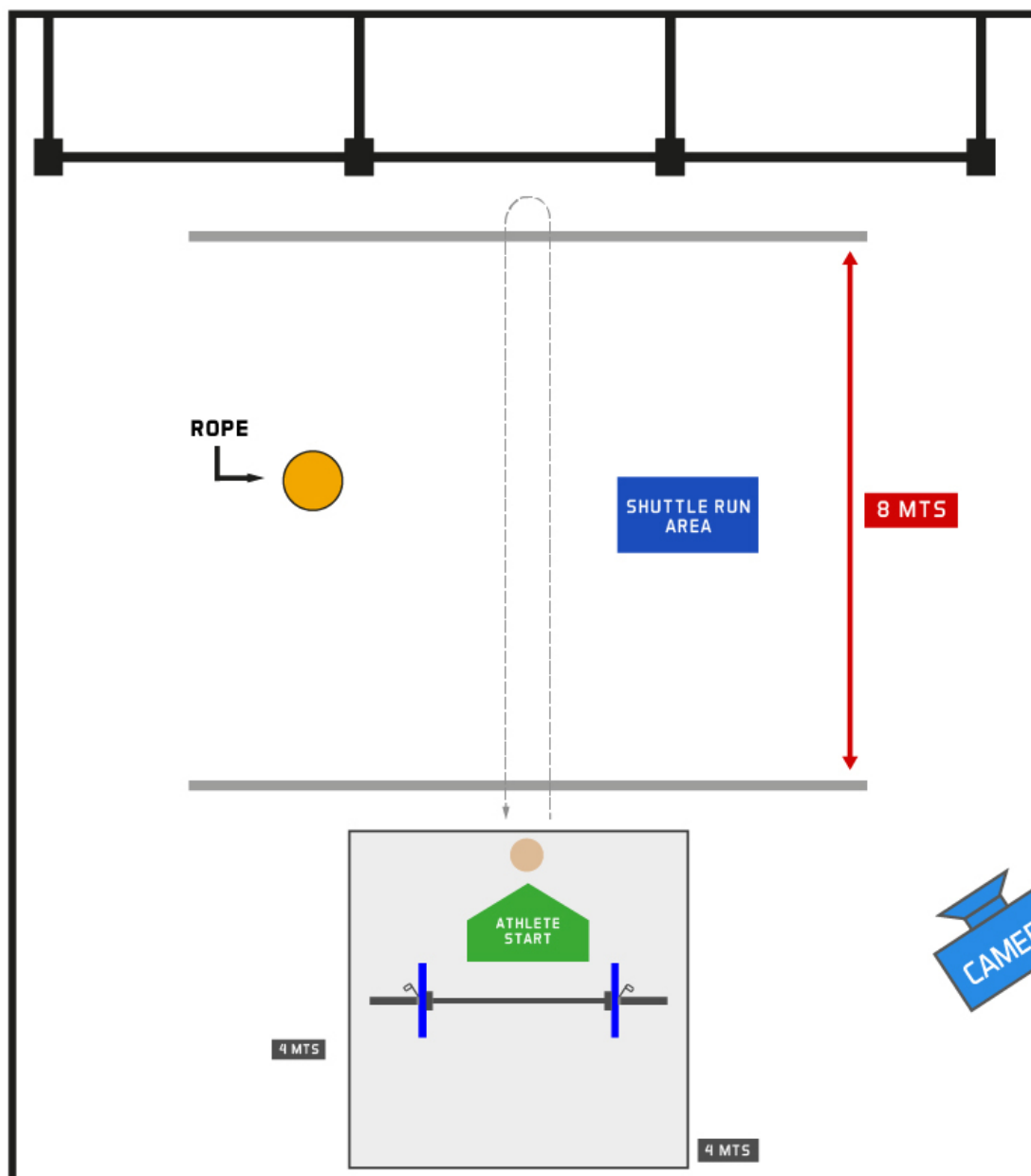
REST 3", THEN

	LOAD (WEIGHT IN LB.)		LOAD (WEIGHT IN LB.)
ATTEMPT 1		ATTEMPT 4	
ATTEMPT 2		ATTEMPT 5	
ATTEMPT 3		ATTEMPT 6	

FIRMA ATLETA

FIRMA JUEZ

EVENT #3 - #4



FILMACION DE VIDEOS

Recuerda decir tu nombre, apellido, categoria y box al que perteneces al inicio del video.

Filmar TODAS las medidas del área de competencia para que las distancias y los pesos se puedan ver claramente.

La cámara debe capturar una vista completa del atleta durante todos los movimientos.

Evite colocar la cámara cerca del suelo. Recomendamos colocar la cámara al menos a 1 M del suelo.

Los videos deben estar sin cortar ni editar para mostrar con precisión la actuación.

Un reloj o cronómetro debe estar visible durante todo el entrenamiento.

NO use un temporizador de cuenta regresiva.

Asegúrese de que el juez no obstruya la vista del atleta.

No olvides al final del AMRAP anotar la cantidad de reps ejecutadas durante el tiempo muerto.

En el RM, anota el total de peso en libras y recuerda mostrar evidencia del peso al finalizar tu video.

Publica tu video en una plataforma de tu preferencia (instagram, youtube o facebook), Etiquetanos.

Recuerda mantener tu perfil público (sin candado) para que podamos validar tu video.

No usar audios de fondo cuando grabes tu video que posean derechos reservados, de esa manera, evitarás que tu video sea restringido a la visualización al público.