

## CEARAGAMES EVENTO 3 - ONLINE - AMRAP - CAP: 12 MINUTOS

NOME DO ATLETA: \_\_\_\_\_

CATEGORIA: \_\_\_\_\_

JUDGE: \_\_\_\_\_



### EVENTO 3.1

ROUNDS	1	2	3
REMO	400	400	400
C2B	15(10)	15(10)	15(10)

TEMPO:	
--------	--

### EVENTO 3.2

TENTATIVAS	1	2	3	4
C&J				

MELHOR MARCA	
--------------	--

<b>ORIENTAÇÕES</b>
EVENTO 3.1
RX
C2B
INTERMEDIÁRIO/TEENS/MASTER
PULL UP
<b>SCALED</b>
MASCULINO: 10 PULL Ups
FEMININO: 15 JUMP PULL Ups
EVENTO 3.2
NÃO TEM LIMITE DE TENTATIVAS PARA O C&J
DENTRO DO TEMPO LIMITE DE 12'

NOME DO ATLETA: \_\_\_\_\_

CATEGORIA: \_\_\_\_\_

ASSINATURA: \_\_\_\_\_

TOTAL REPs: \_\_\_\_\_

NOME DO ATLETA: \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_

ASSINATURA: \_\_\_\_\_

TOTAL REPs: \_\_\_\_\_

EVENTO 3