



FORMULARIO #

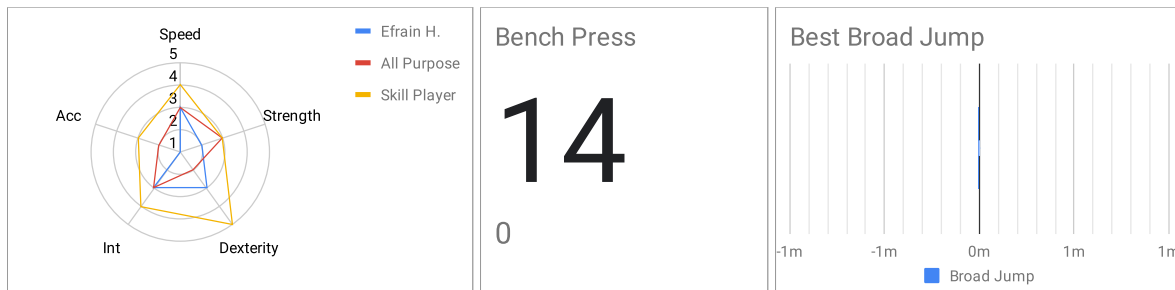
095



FECHA:	11/1/2024	NOMBRE:	Efrain Holder	EDAD:	26	CEDULA:	3-741-30		
FECHA DE NACIMIENTO	5/27/1998	PESO:	200 lbs	ESTATURA:	1.84	TIPO DE SANGRE	O+	SEGURO:	Privado
INSTAGRAM:	@Efrainholder	CEL	+50760698960	EMAIL:	efrainholder@gmail.com				
DIRECCION:	Ubique, Arraiján Bella Esperanza Casa 152								
ESTUDIOS COMPLETOS	Colegio, Universitario				LUGAR	Costa Rica			
TRABAJO	Alorica				TIENE EQUIPO PROPIO	No			
EXPERIENCIA	Mayor				AÑOS DE EXPERIENCIA	4			
EQUIPOS	Raptors			POSICIONES JUGADAS	WR				

DATOS TECNICOS

TIEMPO REPETICIONES DISTANCIA	10 YDS (SEGUNDOS) 2 VUELTAS	20 YDS (SEGUNDOS) 2 VUELTAS	40 YDS (SEGUNDOS) 2 VUELTAS	BROAD JUMP (PIES PULGADAS) 2 VUELTAS	5-10-15 SHUTTLE RUN (SEGUNDOS) 2 VUELTAS	3-CONE DRILL (SEGUNDOS) 2 VUELTAS	BENCHPRESS (REPS) 2 VUELTAS	VERTICAL JUMP PULGADAS 2 VUELTAS
1er Vuelta	1.87	--	5.00	0	5.20	8.60	14	--
2da Vuelta	1.75	--	5.00	0.00	4.79	8.80	--	--
RESULTADOS	1.75 s	--	5 s	0.00	4.79 s	8.60 s	14 Reps	0"



PRUEBAS POR POSICION

NOTA! ESTAS PRUEBAS SON CUALITATIVAS

QB/WR/TE	RB	LB/DB	OL/DL
<input type="checkbox"/> Tiro rápido a través de la cancha	<input type="checkbox"/> Offtackle Reaction	<input type="checkbox"/> Backpedal/Shuffle/Sprint & Catch	<input type="checkbox"/> Espejo
<input type="checkbox"/> 3 step drop / 5yds Throw	<input type="checkbox"/> Sweep & Zigzag	<input type="checkbox"/> Backpedal/Sprint & Go	<input type="checkbox"/> Drive Block / Read & React
<input type="checkbox"/> 5 step drop y tirar poste y bandera	<input type="checkbox"/> Block & Catch	<input type="checkbox"/> Block & React	<input type="checkbox"/> Power step / Rip & Swing
<input type="checkbox"/> 7 step drop y tirar bomba.			

Como persona mayor de edad me hago responsable de cualquier accidente que me ocurra durante el COMBINE de la PMFL 2024 y libero de cualquiera responsabilidad a los organizadores del evento, sus patrocinadores y la Asociación de Football Americano de Panamá.

PARA USO EXCLUSIVO DEL COORDINADOR DEL DRAFT

PICK No.		ROUND		DRAFTED BY		REVISADO POR	
----------	--	-------	--	------------	--	--------------	--

APROVADO POR

DIRECTIVO DE EQUIPO

MIEMBRO DE JUNTA DIRECTIVA