















STANDARD DE MOVIMIENTOS #FC24



| MOVIMIENTO | STANDARD | SYNCHRO | VARIANTES | VIDEO |
|------------------------------|---|--|---|--------------|
| BAR MUSCLE UP | <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza colgados de la barra, con los brazos extendidos, subiendo hasta colocarse por encima de la barra. - Obligatorio un dip en la transición. - Termina con los brazos extendidos y con los hombros sobre o ligeramente delante de la barra. | <i>En la extensión arriba de la barra</i> | | |
| BOX JUMP OVER | <ul style="list-style-type: none"> - Saltar con los pies a la vez para encima del cajón y bajamos al lado contrario. - El atleta puede saltar directamente al otro lado sin tocar en el cajón, pero caso toque en cajón debe tocar con los 2 pies. Para bajar estará permitido bajar saltando o en step down. - La repetición termina cuando ambos pies tocan el suelo del lado contrario del cajón. - En ningún momento pueden apoyar los brazos en el cuerpo o tocar en el cajón con otra parte del cuerpo que no los pies. | | | |
| BURPEES OVER THE BOX | <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza de pie, el atleta debe bajar tocando con el pecho y las piernas en el suelo. - En el Burpee puede bajar y subir en step. Saltar con los pies a la vez para encima del cajón y bajamos al lado contrario. - El atleta puede saltar directamente al otro lado sin tocar en el cajón, pero caso toque en cajón debe tocar con los 2 pies. - Para bajar estará permitido bajar saltando o en step down. - La repetición termina cuando ambos pies tocan el suelo del lado contrario del cajón. - En ningún momento pueden apoyar los brazos en el cuerpo o tocar en el cajón con otra parte del cuerpo que no los pies. | | | |
| BURPEES OVER THE WORM | <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza de pie, el atleta debe bajar tocando con el pecho el suelo. - En el Burpee puede bajar y subir en step. - Para el Salto ambos pies deben estar en el aire a la vez en algún momento. - No se puede en ningún momento tocar en el Worm, si tocan será dada una "NO REP". | <i>Pecho en el suelo a la vez.</i> | | |
| CHEST TO BAR | <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza colgado en la barra con los brazos extendidos, subimos hasta que el pecho toca la barra. | <i>Tocar la barra con el pecho al mismo tiempo</i> | Estricto Con Kipping Butterfly | |
| CLEAN | <ul style="list-style-type: none"> - La barra comienza en el suelo y debe ascender en un movimiento continuo hasta recibirla en los hombros - Finaliza el movimiento con extensión completa de codos, rodillas y cadera. - Los codos deben estar por delante de la línea de la barra. | <i>En la extensión completa</i> | Muscle Clean Power Clean Squat Clean Split Clean | |

| MOVIMIENTO | STANDARD | SYNCHRO | VARIANTES | VIDEO |
|-----------------------------------|---|---|-----------|---|
| CLEAN & JERK | <ul style="list-style-type: none"> - Se aplican los standards del Clean y de los Shoulder To Over Head. - Es posible encajar directamente el "Jerk" después del Clean | | | |
| DB BENCH PRESS | <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento empieza con el atleta tumbado y los brazos extendidos. - Bajando DB hasta tocar con una cabeza en el pecho. - El movimiento finaliza con los brazos extendidos | | |  |
| DEAD LIFT | <ul style="list-style-type: none"> - Se comienza con la barra en el suelo hasta la cadera terminando con extensión completa de rodillas y cadera. - Hombros por detrás de la barra en la extensión. - No está permitido Bouncing. | <i>En la extensión completa.</i> | |  |
| DOBLE UNDERS | <ul style="list-style-type: none"> - Comba pasa dos veces por debajo de los pies en cada salto. - Pueden saltar con los pies juntos o no. | | |  |
| GHD SIT UPS | <ul style="list-style-type: none"> - Cada repetición comienza y termina con el atleta sentado en la parte superior del GHD con las manos tocando las almohadillas para los pies. - El atleta debe tocar el suelo con ambas manos atrás de la línea de los hombros, antes de regresar a la posición sentada. | | |  |
| HAND RELEASE PUSH UPS | <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza en posición de plancha hasta tocar el pecho con el suelo. - El atleta en este momento debe levantar las manos del suelo. - Termina cuando estamos de nuevo en posición de plancha, en una línea diagonal recta entre hombros cadera y tobillos. | <i>Pecho en el suelo y en la extensión de los codos</i> | |  |
| HAND STAND WALK | <ul style="list-style-type: none"> - Las manos deben estar completamente detrás de la línea para empezar el movimiento. - Para terminar las manos deben estar completamente después de la línea antes de los pies tocar en el suelo. | | | |
| KETTEL BELL FARMER CARRY | <ul style="list-style-type: none"> - Inicio con las kettlebell en el suelo hasta llegar a la posición de erguido y se camina con ambas KB a cada lado una distancia específica. | | |  |
| KETTEL BELL OVERHEAD CARRY | <ul style="list-style-type: none"> - Pueden subir los KB a la posición de Over Head utilizando el movimiento que deseen (Clean&Jerk o Snatch). - Las KB deben estar siempre arriba de la línea de la cabeza, no tocando en ningún momento en cualquier parte del cuerpo. - El movimiento termina cuando los 2 pies pasen la línea. | | | |
| PULL UPS | <ul style="list-style-type: none"> - Comienza desde colgante con brazos extendidos. - La barbilla supere la altura de la barra. | | Estricto |  |
| | | | Kipping |  |
| | | | Butterfly |  |
| REMO | <ul style="list-style-type: none"> - Solo se puede remar sentado y en las transiciones "la pala" debe estar obligatoriamente en la posición de descanso. - Es de la responsabilidad del atleta reiniciar el erg, se necesario. | | | |

| MOVIMIENTO | STANDARD | SYNCHRO | VARIANTES | VIDEO |
|------------------------------|--|---|------------|-------|
| RING MUSCLE UP | <ul style="list-style-type: none"> - El movimiento comienza desde colgante con los brazos extendidos. - Obligatoriamente pasar por el dip en la transición. - Finaliza con extensión completa de brazos con los hombros en la línea de las anillas. - No está permitido el kipping gimnástico (glide), los pies nunca pueden superar la altura de las anillas. | <i>Arriba de la anillas en extensión de codos.</i> | | |
| ROPE CLIMB | <ul style="list-style-type: none"> - Ascender por la cuerda hasta tocar con la mano la marca o estructura. - En el caso de Legless no podrán en ningún momento pinzar la cuerda con los pies o piernas. - Descenso libre en cualquier caso. Se debe verificar si en su categoría, está permitido saltar para la cuerda. | | Rope Climb | |
| | | | Legless | |
| SANDBAG BEARHUG CARRY | <ul style="list-style-type: none"> - Sandbag siempre a la altura del pecho (entre el ombligo y clavícula) | | | |
| SHOULDER TO OVER HEAD | <ul style="list-style-type: none"> - La barra comienza sobre los hombros con extensión de rodillas y cadera. - Los codos deben estar delante de la línea de la barra. - Formas de ascenso: estricto, push press, push jerk, split jerk, o squat jerk - Finaliza con extensión completa de rodillas, cadera y brazos. | | Estricto | |
| | | | Push Press | |
| | | | Push Jerk | |
| | | | Squat Jerk | |
| | | | Split Jerk | |
| SHUTTLE RUN | <ul style="list-style-type: none"> - En cada tramo ambos pies superan la línea. - Se debe tocar mínimo una mano el suelo después de la línea, excepto en la primera y última REP. | <i>Tocar los 2 a la vez con la mano detrás de la línea</i> | | |
| SKIERG | <ul style="list-style-type: none"> - Contador a CERO antes de empezar. - Es de la responsabilidad del atleta reiniciar el erg, se necesario. | | | |
| SNATCH | <ul style="list-style-type: none"> - Movimiento continuo desde el suelo hasta la posición de overhead. - Con extensión completa de rodilla, caderas, codos y la barra sobre la cabeza o ligeramente por detrás. - Ninguna parte del cuerpo además de los pies pueden tocar el suelo durante todo el movimiento. | <i>Extensión completa</i> | Muscle | |
| | | | Power | |
| | | | Squat | |
| | | | Split | |
| TOES TO BAR | <ul style="list-style-type: none"> - Comienza desde colgante, con los brazos extendidos. - Pies pasan por detrás de la línea vertical de la barra. - Ambos pies tocan simultáneamente la barra. - Válido: empeine o puntera. - NO REP: tocar con la suela. | <i>Los pies de todos los atletas toquen a la vez la barra</i> | | |

| MOVIMIENTO | STANDARD | SYNCHRO | VARIANTES | VIDEO |
|------------------------------------|--|---|-----------|---|
| WALLBALLS | <ul style="list-style-type: none"> - El balón comienza en el suelo, si cae al suelo debe estar completamente parado antes de volverlo a cargarlo (no se puede coger desde rebote) - Sentadilla rompiendo el paralelo. - Pueden iniciar directamente a un squat Clean. - El balón debe tocar en marca designada o por arriba de la marca designada. | <p><i>En caso de Partner WallBalls en caso de NO REP debe repetir el atleta que tiene la NO REP. Pueden seguir normalmente pero el juez solo volverá a contar cuando el el atleta repite y tiene una rep válida</i></p> | |  |
| WORM HOLD | <ul style="list-style-type: none"> - El gusano sube al hombro para sostenerlo. - Pueden usar cualquier posición de hombros, incluso el back rack . - En ningún momento el worm puede tocar el suelo. - NO pueden apoyarse con las manos en las piernas en ningún momento. | | | |
| WORM CLEAN AND JERK | <ul style="list-style-type: none"> - Comienza desde el suelo hasta subir el worm al hombro. - Atletas pasan el worm por encima de la cabeza hasta el otro hombro (no es necesario el sincro a pasar el worm). - La REP es válida cuando toque al otro hombro de los 4 atletas. | | |  |
| WORM HANG CLEAN AND JERK | <ul style="list-style-type: none"> - Comienza con el worm desde colgante (primero movimiento un Deadlift). - Desde colgante llevan el worm al hombro. - Atletas pasan el worm por encima de la cabeza hasta el otro hombro (no es necesario el sincro) - La REP es válida cuando toque al otro hombro de los 4 atletas. | | |  |
| WORM SQUAT | <ul style="list-style-type: none"> - Comienza con el worm sobre el hombro, sentadilla rompiendo el paralelo todos los atletas y finaliza el movimiento con extensión completa cadera y rodilla de todos atletas | | |  |
| WORM SQUAT CLEAN & JERK | <ul style="list-style-type: none"> - Comienza con el worm en el suelo, del suelo al hombro con una sentadilla rompiendo el paralelo todos los atletas. - Los atletas pasan el worm por encima de la cabeza hasta el otro hombro (no es necesario el synchro). - Estará permitido un worm cluster. - La REP es válida cuando toque al otro hombro de los 4 atletas. | | | |
| WORM THRUSTERS | <ul style="list-style-type: none"> - Comienza con el worm sobre el hombro. - Podrán entrar directamente a un Worm Squat, en la primera REP. Sentadilla rompiendo el paralelo todos los atletas. - La REP es válida cuando toque al otro hombro de los 4 atletas. | | |  |