



# México Funcional Fitness Federación

## **ESTÁNDARES DE MOVIMIENTO 2025**

Actualizado 05.01.2025

# TABLA DE CONTENIDOS

|                                       |             |            |
|---------------------------------------|-------------|------------|
| <b>PUNTOS DE RENDIMIENTO</b>          | <b>PÁG.</b> | <b>3</b>   |
| <b>REFERENCIAS DE COLOR</b>           | <b>PÁG.</b> | <b>3</b>   |
| <b>REGLAS GENERALES</b>               | <b>PÁG.</b> | <b>4</b>   |
| <b>DEFINICIONES</b>                   | <b>PÁG.</b> | <b>6</b>   |
| ● PARTES Y ZONAS DEL CUERPO           | <b>PÁG.</b> | <b>6</b>   |
| ● POSICIONES                          | <b>PÁG.</b> | <b>7</b>   |
| ● OBJETO EN EL PISO                   | <b>PÁG.</b> | <b>9</b>   |
| <b>ESTÁNDARES</b>                     | <b>PÁG.</b> | <b>10</b>  |
| 1. SENTADILLAS ( <i>SQUATS</i> )      | <b>PÁG.</b> | <b>11</b>  |
| 2. PESOS MUERTOS ( <i>DEADLIFTS</i> ) | <b>PÁG.</b> | <b>18</b>  |
| 3. PISO A HOMBRO                      | <b>PÁG.</b> | <b>21</b>  |
| 4. PISO A ARRIBA DE LA CABEZA         | <b>PÁG.</b> | <b>28</b>  |
| 5. HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA       | <b>PÁG.</b> | <b>38</b>  |
| 6. PESA RUSA ( <i>KETTLEBELL</i> )    | <b>PÁG.</b> | <b>45</b>  |
| 7. BARRA HORIZONTAL                   | <b>PÁG.</b> | <b>51</b>  |
| 8. ANILLAS                            | <b>PÁG.</b> | <b>60</b>  |
| 9. MONOESTRUCTURAL                    | <b>PÁG.</b> | <b>65</b>  |
| 10. SALTOS                            | <b>PÁG.</b> | <b>75</b>  |
| 11. ESCALAR                           | <b>PÁG.</b> | <b>86</b>  |
| 12. PARADAS DE MANOS                  | <b>PÁG.</b> | <b>90</b>  |
| 13. ABDOMEN ( <i>CORE</i> )           | <b>PÁG.</b> | <b>98</b>  |
| 14. OBJETO IRREGULAR                  | <b>PÁG.</b> | <b>106</b> |
| 15. VARIOS                            | <b>PÁG.</b> | <b>116</b> |
| 16. EQUIPO                            | <b>PÁG.</b> | <b>126</b> |
| <b>VARIACIONES</b>                    | <b>PÁG.</b> | <b>133</b> |

# PUNTOS DE RENDIMIENTO

Los Puntos de Rendimiento (PoP – *Points of Performance*) para un ejercicio específico deben proporcionar una imagen completa del ejercicio. Para que sea fácil de leer y de aprender se basa en algunas reglas generales y en un pequeño conjunto de posiciones y partes del cuerpo predefinidas.

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| INICIO DE REPETICIÓN            | Define cómo deben estar el cuerpo del atleta y el objeto externo para <b>iniciar</b> una repetición válida.   |
| FIN DE REPETICIÓN               | Define cómo deben estar el cuerpo del atleta y el objeto externo para <b>terminar</b> una repetición válida.  |
| REQUISITOS DE LA REPETICIÓN     | Los requisitos que el atleta debe cumplir <b>durante</b> la repetición para que esta sea válida. Esto también puede restringir lo que el cuerpo y el objeto pueden hacer durante la repetición.                 |
| CICLO & POST-REPETICIÓN         | Los requisitos del cuerpo y el objeto <b>después</b> de una repetición válida, y <b>antes</b> del inicio de una nueva.  |
| MEDIDAS<br>OBJETO/EQUIPO VÁLIDO | Cualquier medida, si corresponde.<br>Define qué objeto(s) o equipo puede utilizarse de acuerdo con el estándar específico.  |
| VARIACIONES                     | Enumera cualquier variación, si corresponde. Consulte el resumen de variaciones de los puntos que deben <b>añadirse</b> a los puntos de rendimiento originales para cumplir con los requisitos de la variación. |
| SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO       | Define la(s) parte(s) del movimiento en la que los miembros del equipo deben estar sincronizados.   |

# REFERENCIAS DE COLOR

**AZUL** Referencia para **POSICIONES** incluidas en Definiciones.

**ROJO** Referencia para **PARTES Y ZONAS DEL CUERPO** incluidas en Definiciones.

**VERDE** Referencia para **REGLAS GENERALES**.

**AMARILLO** Referencia para el **INICIO DE REPETICIÓN** y **FIN DE REPETICIÓN** incluidos en Puntos de Rendimiento.

# REGLAS GENERALES

- CUMPLIR LOS OBJETIVOS** Mientras que la definición del movimiento debe ser exacta y completa, puede haber casos donde una interpretación literal del estándar escrito puede ser aprovechada para realizar el movimiento de una manera que no estaba prevista. En tales casos, el Oficial Técnico (TO – *Technical Official*) o el Jefe de Oficiales Técnicos (HTO – *Head Technical Official*) podrán anular dichas repeticiones en tiempo real o después de la prueba.
- EVITAR CONTACTO** A menos que se especifique lo contrario, el atleta y/u objeto no podrán apoyarse ni entrar en contacto con:
- cualquier superficie (pared, techo, piso)
  - cualquier equipo, barras, cajas, soportes, etc.
  - cualquier objeto que no sea el objeto activo durante la repetición.
- Las principales excepciones no especificadas son los zapatos en el piso en cualquier movimiento en el suelo y las manos en anillas/barra en cualquier movimiento colgante, así como la posición de reposo del objeto activo (en el piso, soporte, etc.)
- BRAZO PASIVO** Siempre que haya uno o más brazos pasivos, p. ej. en movimientos de un solo brazo o pierna, el brazo o brazos pasivos no pueden utilizarse para empujar o jalar el cuerpo del atleta ni entrar en contacto de ninguna manera, a menos que se especifique en el estándar. Sin embargo, los brazos pueden balancearse en el aire para generar impulso o permanecer libres en el aire.
- REGLA DE COLGADO** Si un objeto entra en contacto con el piso, incluso antes de la repetición inicial, se debe lograr un **bloqueo en peso muerto** antes de iniciar la repetición.
- REGLA PARA ALTERNAR** La ejecución alternada de una prueba implica que las repeticiones de la prueba deben completarse alternando izquierda/derecha en la mano o el pie activos. Después de una buena repetición del lado izquierdo, no se contará una nueva repetición del lado izquierdo antes de que se haya realizado una buena repetición del lado derecho. Si el atleta no es capaz de realizar el movimiento en ambos lados, no podrá completar la prueba.

## REGLA SIN ROMPER

Se debe completar una serie de repeticiones sin detenerse, apoyar el objeto en el piso ni descansar fuera del patrón de movimiento normal. Si **inicio de la repetición** = **fin de la repetición**, entonces no hay repeticiones “intermedias” y los requisitos de repetición contarían para toda la serie.

### Algunas definiciones al respecto:

- Detenerse equivale a soltar un objeto externo o a bajarse de la barra/anillas.
- Apoyar en el piso equivale a algo más que una fracción de segundo.
- Descansar fuera del patrón de movimiento normal es ponerse en una posición que normalmente no se haría y que se hace claramente con fines de recuperación.  
P.ej. poner la barra en la parte de atrás del cuello (y no sobre los hombros) durante una serie de sentadillas por enfrente con extensión de cuerpo (*thrusters*).

## POSICIONAMIENTO DE LÍNEA

Siempre que un estándar requiere que el atleta esté en contacto con el piso de un lado de la línea, esto significa que el atleta no solo debe estar en contacto con el piso como se indica, sino que ninguna otra parte del atleta puede estar en contacto con la línea en sí o el área del otro lado de la línea.

Sin embargo, partes del atleta pueden estar por encima de la línea o del otro lado, siempre que sea en el aire y no haya contacto. Por ejemplo, un atleta puede saltar por encima de la línea de meta mientras tenga la mano en el aire sobre el otro lado.

## CHALECO CON PESO

Si se requiere un chaleco con peso para una prueba, debe utilizarse lo suficientemente ajustado de modo que el chaleco pueda separarse no más de dos dedos de distancia del **pecho**. Al atleta que decida modificar el ajuste del chaleco a la mitad de la prueba se le podrá solicitar que demuestre al Oficial Técnico (TO) que el ajuste del chaleco cumple con el estándar anterior antes de continuar con la prueba.

## VISIBILIDAD A VELOCIDAD

A menos que se indique específicamente en el estándar, todas las posiciones de inicio de repetición, fin de repetición y otras pueden realizarse con velocidad e impulso. Aun así, es la responsabilidad del atleta realizar con claridad el movimiento para el Oficial Técnico (TO).

# DEFINICIONES, PARTES Y ZONAS DEL CUERPO

## PECHO

- Zona del torso, incluida la clavícula, hasta los **abdominales** superiores.

## HOMBROS

- Zona del torso, incluidos los hombros y la clavícula.

## ABDOMINALES

- Zona del torso, incluido el esternón, hasta los huesos de la cadera.

## DEDOS DE LOS PIES

- Zona del zapato también conocida como “puntera” – normalmente hasta donde empiezan las agujetas.
- Incluye la parte superior, inferior y cualquiera de los costados del zapato en esta zona.

## MANOS

- **Posicionamiento:** Toda la mano con la palma completa y todos los dedos.
- **Agarre:** Cualquier parte de la mano, total o parcial.

## SOBRE LOS HOMBROS (*FRONT-RACK*)

Zona que incluye **pecho** y **hombros**.

## SOBRE LA NUCA (*BACK-RACK*)

- Zona desde el cuello hasta la parte inferior de los omóplatos.

## ENCIMA DE LA CABEZA (*OVERHEAD*)

- Zona por encima de la parte superior de la cabeza del atleta. Puede estar ligeramente por encima o muy por encima.
- Delante, directamente encima o detrás del centro de la cabeza.

## RODILLAS

- La articulación entre los muslos y la parte inferior de la pierna.

## CODOS

- La articulación entre el húmero (parte superior del brazo) y el radio y cúbito (antebrazo).

## PIERNA

- Toda la extremidad inferior del cuerpo humano, incluyendo el **pie**, muslo e incluso la **cadera** y la región glútea.

## CADERA

- La articulación entre el fémur y el hueso de la cadera.

## PIE

- La articulación final de la pierna, por debajo de la articulación del tobillo.

## **CLAVÍCULA**

- La clavícula se refiere al hueso delgado que atraviesa horizontalmente la parte superior del pecho y se extiende hasta la articulación del hombro.

## **GLÚTEOS**

- Zona entre los tendones y la parte baja de la espalda.

# DEFINICIONES, POSICIONES

## POSICIÓN DE PIE (*STANDING FREE*)

- Ambos **pies** en contacto con el piso o el objeto.

## FONDO DE LA SENTADILLA (*BOTTOM-OF-SQUAT*)

- **Posición de pie** (Versión con ambos pies) o con 1 pie en el piso.
- Consiguiendo una sentadilla completa, con el doblez de la **cadera** por debajo del plano de la parte superior de la **rodilla** para cada pierna activa.

## POSICIÓN DE RECEPCIÓN (*POWER POSITION*)

- **Posición de pie**
- Evitando llegar **al fondo de la sentadilla**, esto incluye:
  - una sentadilla parcial.
  - una extensión completa (también conocida como “posición muscular”).
  - una posición **dividida**.

## EXTENSIÓN COMPLETA DEL CUERPO (*STANDING TALL*)

- Se consigue la **posición de pie**.
- Extensión completa de la **cadera** y las **rodillas**.
- **Pecho** arriba, espalda recta.
- Alineamiento vertical de **hombros**, **cadera**, **rodillas** y tobillos.

## BLOQUEO EN PESO MUERTO (*DEADLIFT LOCKOUT*)

- Se consigue la posición **Standing free**
- El objeto se sostiene con las **manos**, los brazos orientados hacia abajo desde los hombros.
- **Codos** completamente extendidos.
- **Hombros** por detrás del plano vertical del objeto si éste se mantiene delante del cuerpo.

## POSICIÓN DE COLGADO (*HANG POSITION*)

- **Posición de pie**.
- Objeto despegado del piso (sin tocar el piso con ninguna parte del objeto).
- El objeto se sostiene con las **manos**, los brazos orientados hacia abajo desde los **hombros**.
- **Hombros** extendidos.



## MÉXICO FUNCIONAL FITNESS FEDERACION - MF3

- **Hombros** por delante del plano vertical, colocando el objeto ligeramente por debajo del **bloqueo en peso muerto**.

## BLOQUEO SOBRE LOS HOMBROS (*FRONT-RACK LOCKOUT*)

- Se consigue la **extensión completa del cuerpo**.
- El objeto está en contacto con el/los **hombro(s)** del atleta.
- **Codo(s)** claramente delante del centro de masa del objeto.
- Puño(s) por debajo de la barbilla.

## BLOQUEO ENCIMA DE LA CABEZA (*OVERHEAD LOCKOUT*)

- Se consigue la **extensión completa del cuerpo**.
- El objeto está **por encima de la cabeza**, brazo(s) en vertical.
- Extensión completa de los **codos**.
- Para las versiones de 1 brazo, el brazo de apoyo está en vertical.

## COLGADO VERTICAL (*VERTICAL HANG*)

- Colgado verticalmente de una barra o anillas suspendidas utilizando ambas **manos**.
- Extensión completa de los **codos**.
- El ángulo del **hombro** es abierto o hacia atrás si es en plano frontal.

## BLOQUEO INVERTIDO (*INVERTED LOCKOUT*)

- Posición invertida (boca abajo).
- Sólo la parte ventral de las **manos** está en contacto con el piso.
- Extensión completa de **cadera**, **rodillas** y **codos**.

## INVERSIÓN VERTICAL (*VERTICAL INVERSION*)

- Posición invertida (boca abajo).
- Sólo la parte ventral de las **manos** está en contacto con el piso.
- **Pies** por encima de la **cadera**.

## SOPORTE VERTICAL (*VERTICAL SUPPORT*)

- Completamente apoyado sobre las **manos**, los hombros por encima del equipo (normalmente barra horizontal o anillas).
- **Codos** completamente extendidos.
- **Pecho** arriba, espalda recta.
- No se apoya el peso corporal con ninguna parte del cuerpo que no sean las **manos** (p.ej. apoyando el torso en la barra).

## BOCA ABAJO (*PRONE*)

- Generalmente horizontal sobre el piso, sin arquearse.
- Apoyando con la parte ventral de las **manos**.

## MÉXICO FUNCIONAL FITNESS FEDERACION - MF3

- Manos colocadas detrás de la línea hecha por la barbilla.
- **Pecho** y **dedos de los pies** están en contacto con el piso.
- El contacto con la **pierna**, **rodilla**, cara o cualquier otra parte del cuerpo está permitido, pero no es obligatorio.

### RECEPCIÓN CON PIERNAS EN POSICIÓN DE DESPLANTE (*SPLIT*)

- **Posición de pie.**
- Toda la parte delantera del **pie** debe colocarse más adelante que los **dedos** del **pie** trasero.
- Ambos **pies** deben alejarse el uno del otro.

## SENTADO (*SEATED*)

- Glúteos en contacto con el piso o con el objeto inicial.

## POSICIÓN EN L (*L-POSITION*)

- En forma de “L” a 90 grados con el piso o el objeto inicial.
- Formando una posición en L con las piernas en horizontal, y los talones en, o por encima, de los glúteos.

## BLOQUEO EN PLANCHA (*PLANK LOCKOUT*)

- Descansando sobre la parte ventral de las **manos** y **dedos de los pies**.
- Ninguna otra parte del cuerpo está en contacto con el piso.
- Brazos y **piernas** completamente extendidas.
- **Hombros**, **cadera**, y **pies** alineados.
- Separación de **los dedos del pie** no mayor que la distancia entre los **hombros**.

# DEFINICIONES, OBJETO EN EL PISO

## BARRA OLÍMPICA (*BARBELL*)

- Ambos discos se encuentran en contacto con el piso al mismo tiempo.

## MANCUERNA (*DUMBBELL*)

- Ambos lados/cabezas de una sola mancuerna en contacto con el piso al mismo tiempo.
- Cuando se utilizan dos mancuernas, al menos un lado/cabeza debe estar en contacto con el piso.

## PESA RUSA (*KETTLEBELL*)

- Cualquier parte del círculo inferior de la pesa rusa en contacto con el piso.

## PELOTA MEDICINAL (*BALL*)

- Cualquier parte de la pelota en contacto con el piso.

## OBJETO IRREGULAR (*ODD OBJECT*)

- Cualquier parte del objeto en contacto con el piso.

## GUSANO (*WORM*)

- El gusano está completamente en contacto con el piso, o si se sujeta con las

manos, las manos están en contacto con el piso.

# ESTÁNDARES, CLASIFICADOS POR CATEGORÍAS

SENTADILLAS (*SQUATS*)

PESOS MUERTOS (*DEADLIFTS*)

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA (*KETTLEBELL*)

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

ABDOMEN (*CORE*)

OBJETO IRREGULAR

VARIOS

EQUIPO



# ESTÁNDARES, SENTADILLAS (*SQUATS*)

SENTADILLA LIBRE - ID 1.01

SENTADILLA TRASERA - ID 1.02

SENTADILLA DELANTERA - ID 1.03

SENTADILLA SOBRE LA CABEZA - ID 1.04

SENTADILLA CON PESO FRONTAL - ID 1.05

SENTADILLA A UNA PIERNA (*PISTOL*) - ID 1.06



# SENTADILLA LIBRE

- ID 1.01

El atleta, sin ningún peso externo, hace una sentadilla por debajo del paralelo y vuelve a ponerse de pie.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Llegar al fondo de la sentadilla.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El final de la repetición es un inicio de repetición válido.

## SINCRONIZACIÓN DE EQUIPO

- Inicio de repetición
- Fondo de la sentadilla

## SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO



# SENTADILLA TRASERA

## - ID 1.02

El atleta, con peso en la espalda, hace una sentadilla por debajo del paralelo y vuelve a ponerse de pie.

### INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Objeto apoyado sobre la nuca.

### FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Objeto apoyado sobre la nuca.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Llegar al fondo de la sentadilla.
- Objeto sobre la nuca durante toda la repetición.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- El final de la repetición es un inicio de repetición válido.

### SINCRONIZACIÓN DE EQUIPO

- Inicio de repetición
- Fondo de la sentadilla

### SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# SENTADILLA DELANTERA

- ID 1.03

El atleta, con peso en la parte delantera de los hombros, hace una sentadilla por debajo del paralelo y vuelve a ponerse de pie.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Llegar al fondo de la sentadilla.
- Objeto sobre los hombros durante toda la repetición.
- Mano(s) debajo de la barbilla.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El final de la repetición es un inicio de repetición válido.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica
- Mancuerna, 1 o 2
- Pesa rusa, 1 o 2

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de repetición
- Fondo de la sentadilla

## SENTADILLAS

PESOS MUERTOS PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# SENTADILLA SOBRE LA CABEZA - ID 1.04

El atleta, con peso arriba de la cabeza, hace una sentadilla por debajo del paralelo y vuelve a ponerse de pie.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Llegar al fondo de la sentadilla.
- Objeto por encima de la cabeza durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El final de la repetición es un inicio de repetición válido.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica
- Mancuerna, 1 o 2
- Pesa rusa, 1 o 2

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de repetición
- Fondo de la sentadilla

## SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# SENTADILLA CON PESO FRONTAL - ID 1.05

El atleta, con peso delante del pecho, hace una sentadilla por debajo del paralelo y vuelve a ponerse de pie.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- El objeto se mantiene delante del **pecho** y/o de los **abdominales**.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- El objeto se mantiene delante del **pecho** y/o de los **abdominales**.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Llegar al **fondo de la sentadilla**.
- El objeto se mantiene delante del pecho durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica
- Mancuerna, 1 o 2
- Pesa rusa, 1 o 2

## VARIACIONES

- V.03 - Sentadilla sosteniendo una pesa rusa con las manos
- V.04 - Utilizando brazos y piernas para cargar el objeto
- V.05 – Abrazo de oso

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición**
- **Fondo de la sentadilla**

## SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# SENTADILLA A UNA PIERNA - ID 1.06

El atleta, balanceándose en una pierna, hace una sentadilla por debajo del paralelo mientras mantiene la pierna que no está trabajando elevada del piso y vuelve a ponerse de pie.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Solo el **pie** activo en contacto con el piso.
- Extensión completa de la **cadera** y la **rodilla** para la pierna activa.
- **Pecho** arriba, espalda recta.
- Sin rotación en el cuerpo.

## FIN DE REPETICIÓN

- Solo el **pie** activo en contacto con el piso.
- Extensión completa de la **cadera** y la **rodilla** para la pierna activa.
- **Pecho** arriba, espalda recta.
- Sin rotación en el cuerpo.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Llegar al **fondo de la sentadilla**.
- El **pie** no apoyado elevado del piso y delante del cuerpo durante toda la repetición.
- El **pie** no apoyado puede sujetarse con la **mano**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## VARIACIONES

- V.03 - Sentadilla sosteniendo una pesa rusa con las manos
- V.06 – Arriba de la cabeza

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición**
- **Fondo de la sentadilla**

## SENTADILLAS

PESOS MUERTOS PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# ESTÁNDARES, PESOS MUERTOS

PESO MUERTO - ID 2.01

PESO MUERTO SUMO- ID 2.02

PESO MUERTO SUMO TIRÓN ALTO - ID 2.03



# PESO MUERTO - ID 2.01

El atleta mueve el objeto del piso a la cadera.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo en peso muerto.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Manos y brazos se mantienen por fuera de las piernas.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto no puede rebotar, es decir, tener un impulso notable hacia arriba por impacto contra el piso.

## VARIACIONES

- V.09 - Déficit
- V.10 - Elevado

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# PESO MUERTO

## SUMO - ID 2.02

El atleta mueve el objeto del piso a la cadera con una postura abierta.

### INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

### FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo en peso muerto.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Manos y brazos se mantienen por dentro de las piernas.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto no puede rebotar, es decir, tener un impulso notable hacia arriba por impacto contra el piso.

### VARIACIONES

- V.09 - Déficit
- V.10 - Elevado

### SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO



# PESO MUERTO SUMO TIRÓN ALTO - ID 2.03

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido del piso a la altura de la clavícula con una postura abierta.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Mano(s) debe rebasar el plano horizontal de la clavícula.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Manos y brazos se mantienen por dentro de las piernas.
- Codos más altos que las manos

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto no puede rebotar, es decir, tener un impulso notable hacia arriba por impacto contra el piso.

## VARIACIONES

- V.09 - Déficit
- V.10 - Elevado

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# ESTÁNDARES, PISO A HOMBRO

CLEAN, DE CUALQUIER MANERA - ID 3.01

POWER CLEAN - ID 3.02

SQUAT CLEAN - ID 3.03

HANG CLEAN, DE CUALQUIER MANERA - ID 3.04

HANG POWER CLEAN - ID 3.05

HANG SQUAT CLEAN - ID 3.06



# CLEAN, DE CUALQUIER MANERA

- ID 3.01

El atleta mueve el objeto del piso a los hombros en un movimiento fluido.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del piso a la altura de los hombros.
- Debe ser un movimiento limpio.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado
- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
**PISO A HOMBRO**  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# POWER CLEAN

- ID 3.02

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido del piso a los hombros, sin llegar a una sentadilla completa.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del piso a la altura de los hombros en la posición de recepción.
- Evitar llegar al fondo de la sentadilla.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado
- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

**PISO A HOMBRO**

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# SQUAT CLEAN

- ID 3.03

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido del piso a los hombros mientras hace una sentadilla por debajo de la paralela.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del piso a la altura de los hombros.
- Sin pausar tras recibir el objeto, se debe llegar al fondo de la sentadilla.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

**PISO A HOMBRO**

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# HANG CLEAN, DE CUALQUIER MANERA

- ID 3.04

El atleta mueve el objeto de arriba de las rodillas a los hombros.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de colgado.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido colgado a la altura de los hombros.
- Adherirse a la regla de colgado.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada mientras que se adhiere a la regla de colgado.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
**PISO A HOMBRO**  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# HANG POWER CLEAN - ID 3.05

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido de encima del piso a los hombros sin hacer una sentadilla por debajo de la paralela.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de colgado.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido colgado a la altura de los hombros en la posición de recepción.
- Evitar llegar al fondo de la sentadilla.
- Adherirse a la regla de colgado.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada mientras que se adhiere a la regla de colgado.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

**PISO A HOMBRO**

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# HANG SQUAT CLEAN

- ID 3.06

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido de encima del piso a los hombros atrapándolo en una sentadilla por debajo de la paralela.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de colgado.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido colgado a la altura de los hombros.  
Sin pausa tras recibir el objeto, se debe llegar al fondo de la sentadilla.
- Adherirse a la regla de colgado.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada mientras que se adhiere a la regla de colgado.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

**PISO A HOMBRO**

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO



# ESTÁNDARES, PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

**SNATCH, DE CUALQUIER MANERA - ID 4.01**

**POWER SNATCH - ID 4.02**

**SQUAT SNATCH - ID 4.03**

**HANG SNATCH, DE CUALQUIER MANERA - ID 4.04**

**HANG POWER SNATCH - ID 4.05**

**HANG SQUAT SNATCH - ID 4.06**

**CLUSTER - ID 4.07**

**CLEAN & JERK - ID 4.08**

**HANG CLEAN & JERK - ID 4.09**



# SNATCH, DE CUALQUIER MANERA

- ID 4.01

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido del piso a arriba de la cabeza.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del piso a una posición arriba de la cabeza.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado
- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# POWER SNATCH - ID

4.02

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido del piso a arriba de la cabeza, sin hacer una sentadilla completa.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del piso a una posición arriba de la cabeza.
- Evitar llegar al fondo de la sentadilla.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado
- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

**PISO A ARRIBA DE LA CABEZA**

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# SQUAT SNATCH - ID

4.03

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido del piso a arriba de la cabeza, atrapándolo en una sentadilla completa.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del piso a una posición arriba de la cabeza.
- Sin pausar tras recibir el objeto, se debe llegar al fondo de la sentadilla.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

**PISO A ARRIBA DE LA CABEZA**

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# HANG SNATCH, DE CUALQUIER MANERA

- ID 4.04

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido empezando por encima de las rodillas hasta llegar arriba de la cabeza.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de colgado.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido colgado a una posición arriba de la cabeza.
- Adherirse a la regla de colgado.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada mientras que se adhiere a la regla de colgado.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# HANG POWER SNATCH - ID 4.05

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido del piso a arriba de la cabeza, sin hacer una sentadilla completa.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de colgado.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido colgado a una posición arriba de la cabeza.
- Evitar llegar al fondo de la sentadilla.
- Adherirse a la regla de colgado.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada mientras que se adhiere a la regla de colgado.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
**PISO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# HANG SQUAT SNATCH - ID 4.06

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido empezando por encima de las rodillas hasta llegar arriba de la cabeza, atrapándolo en una sentadilla completa.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de colgado.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido colgado a una posición **arriba de la cabeza**.
- Sin pausa tras recibir el objeto, se debe llegar al **fondo de la sentadilla**.
- Adherirse a la **regla de colgado**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada mientras que se adhiere a la **regla de colgado**.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
**PISO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# CLUSTER - ID 4.07

El atleta mueve el objeto en un movimiento fluido del piso a arriba de la cabeza, atrapándolo en una sentadilla completa.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del piso a la altura de los hombros.
- Sin pausa tras recibir el objeto, se debe llegar al fondo de la sentadilla.
- El objeto se mueve en un movimiento fluido desde la altura de los hombros, estando en el fondo de la sentadilla, hasta un bloqueo encima de la cabeza.
- Las rodillas y la cadera deben estar extendidas después de que el objeto se haya movido de la altura de los hombros y hasta que se consiga un bloqueo encima de la cabeza.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

**PISO A ARRIBA DE LA CABEZA**

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO



# CLEAN AND JERK- ID

4.08

El atleta mueve el objeto en dos movimientos del piso a arriba de la cabeza.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del piso a los hombros y en un segundo movimiento de los hombros a una posición arriba de la cabeza.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado
- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

**PISO A ARRIBA DE LA CABEZA**

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR VARIOS

EQUIPO

# HANG CLEAN AND JERK

- ID 4.09

El atleta mueve el objeto en dos movimientos desde encima de las rodillas hasta arriba de la cabeza

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de colgado.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del piso a los **hombros** y en un segundo movimiento de los **hombros** a una posición **arriba de la cabeza**.
- Adherirse a la **regla de colgado**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada mientras que se adhiera a la **regla de colgado**.

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado
- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
**PISO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# ESTÁNDARES, HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

EXTENSIÓN DE HOMBROS ESTRUCTA (*STRICT PRESS*)- ID 5.01

EXTENSIÓN DE HOMBROS CON EMPUJE (*PUSH PRESS*) - ID 5.02

EXTENSIÓN DE HOMBROS CON FLEXIÓN DE RODILLAS (*PUSH JERK*) - ID 5.03  
*SQUAT JERK* - ID 5.04

*SHOULDER TO OVERHEAD* - ID 5.05

*THRUSTER* - ID 5.06

*SINGLE ARM THRUSTER* - ID 5.06



# EXTENSIÓN DE HOMBROS ESTRUCTA (STRICT PRESS)- ID 5.01

El atleta mueve el objeto de los hombros hacia arriba de la cabeza – presionando hacia arriba sin ningún movimiento de la parte inferior del cuerpo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie
- Objeto apoyado sobre los hombros sin impulso.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Mantener las rodillas y la cadera extendidas, así como los talones en el piso durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de repetición
- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# EXTENSIÓN DE HOMBROS CON EMPUJE (PUSH PRESS) - ID 5.02

El atleta mueve el objeto de los hombros a arriba de la cabeza – se permite bajar e impulsar el objeto con las piernas.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie
- Objeto apoyado sobre los hombros.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las rodillas y la cadera deben estar extendidas después de que el objeto se haya movido de la altura de los hombros y hasta que se consiga un bloqueo encima de la cabeza.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de repetición
- Fin de repetición

# EXTENSIÓN DE HOMBROS CON FLEXIÓN DE RODILLA (PUSH JERK) - ID 5.03

El atleta mueve el objeto de los hombros hacia arriba de la cabeza - se permite bajar e impulsar el objeto con las piernas, así como volver a bajar.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie
- Objeto apoyado **sobre los hombros**.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Evitar llegar al **fondo de la sentadilla**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición**
- **Fin de repetición**

# SQUAT JERK - ID 5.04

El atleta mueve el objeto de los hombros a arriba de la cabeza - se permite bajar e impulsar el objeto con las piernas. El atleta debe volver a bajar y atrapar el objeto en una sentadilla completa y luego volver a ponerse de pie.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie
- Objeto apoyado sobre los hombros.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Después de que el objeto se haya movido de la altura de los hombros, moverse en un movimiento fluido al fondo de la sentadilla.
- Llegar al fondo de la sentadilla con el objeto por encima de la cabeza y los codos completamente extendidos.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de repetición
- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# SHOULDER TO OVERHEAD - ID

5.05

El atleta mueve el objeto de los hombros hacia arriba de la cabeza.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie
- Objeto apoyado **sobre los hombros.**

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición**
- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO



# THRUSTER - ID 5.06

El atleta realiza una sentadilla frontal y en un movimiento fluido continúa presionando el objeto por encima de la cabeza.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Al **fondo de la sentadilla** con el objeto en frente del torso, sostenido con las **manos**.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Bloqueo encima de la cabeza.**

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del **fondo de la sentadilla** a una posición **arriba de la cabeza**.
- Mantener las **rodillas** y la **cadera** extendidas después de que el objeto se haya movido de **la altura de los hombros** y hasta que el objeto se sostenga por **encima de la cabeza** con los **codos** bloqueados.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# SINGLE ARM THRUSTER - ID 5.07

El atleta realiza una sentadilla frontal mientras sujeta un objeto y, en un movimiento fluido, presiona el objeto por encima de la cabeza con un brazo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Al **fondo de la sentadilla** con el o los objetos en frente del torso, sostenidos con las **manos**.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Bloqueo encima de la cabeza**, con un brazo sosteniendo el objeto.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido del **fondo de la sentadilla** a una posición **arriba de la cabeza**. Mantener las **rodillas** y la **cadera** extendidas después de que el objeto se haya movido de **la altura de los hombros** y hasta que el objeto se sostenga por **encima de la cabeza** con los **codos** bloqueados.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA**  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR VARIOS  
EQUIPO

# ESTÁNDARES, PESA RUSA (*KETTLEBELL*)

OVERHEAD KETTLEBELL SWING - ID 6.01

RUSSIAN KETTLEBELL SWING - ID 6.02

KETTLEBELL CLEAN - ID 6.03

KETTLEBELL SNATCH - ID 6.04

KETTLEBELL GET-UP - ID 6.05

AMERICAN KETTLEBELL SWING - ID 6.06



# OVERHEAD KETTLEBELL SWING -

ID 6.01

El atleta comienza con la pesa rusa justo debajo de la ingle, luego se balancea la pesa rusa hacia arriba de la cabeza.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Posición de colgado.**
- Toda la pesa rusa está detrás del plano vertical hecho por la punta de los dedos del pie del atleta y dentro de las piernas.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Posición de pie.**
- Toda la pesa rusa con asa rompe el plano horizontal de la parte superior de la cabeza del atleta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Se debe balancear la pesa rusa hacia arriba con un movimiento fluido.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- 1 pesa rusa (2 manos).

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**PESA RUSA**  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# RUSSIAN KETTLEBELL SWING

## - ID 6.02

El atleta comienza con la pesa rusa justo debajo de la ingle, luego se balancea la pesa rusa hacia arriba por encima de la línea horizontal.

### INICIO DE REPETICIÓN

- **Posición de colgado.**
- Toda la pesa rusa está detrás del plano vertical hecho por la punta de los dedos del pie del atleta y dentro de las piernas.

### FIN DE REPETICIÓN

- **Posición de pie**
- Toda la pesa rusa con asa rompe el plano horizontal de la parte superior de los **hombros** del atleta.
- **Codos** bloqueados.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Se debe balancear la pesa rusa hacia arriba con un movimiento fluido.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

### OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- 1 pesa rusa (1 o 2 manos).
- 2 pesas rusas

### SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**PESA RUSA**  
BARRA HORIZONTAL

ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# KETTLEBELL CLEAN - ID 6.03

El atleta comienza con la pesa rusa justo debajo de la ingle, luego se balancea la pesa rusa con una mano hacia el hombro.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de colgado.
- Toda la pesa rusa está detrás del plano vertical hecho por la punta de los dedos del pie del atleta y dentro de las piernas.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La pesa rusa se mueve en un movimiento fluido desde el inicio de la repetición hasta una posición a la altura de los hombros.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- 1 pesa rusa (1 mano).
- 2 pesas rusas

## VARIACIONES

- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**PESA RUSA**  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# KETTLEBELL SNATCH

- ID 6.04

El atleta comienza con la pesa rusa justo debajo de la ingle, luego se balancea la pesa rusa con una mano hacia arriba de la cabeza.

## INICIO DE REPETICIÓN

- [Posición de colgado.](#)
- Toda la pesa rusa está detrás del plano vertical hecho por la punta de los dedos del pie del atleta y dentro de las piernas.

## FIN DE REPETICIÓN

- [Bloqueo por encima de la cabeza.](#)

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La pesa rusa se mueve en un movimiento fluido desde el [inicio de la repetición](#) hasta una posición por [encima de la cabeza](#).

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al [inicio de la repetición](#) de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- 1 pesa rusa (1 mano).
- 2 pesas rusas

## VARIACIONES

- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- [Fin de repetición](#)

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**PESA RUSA**  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# KETTLEBELL GET-UP -

ID 6.05

Estando de pie manteniendo el objeto en contacto solo con la mano y la parte superior del brazo, el atleta se acuesta en el piso sosteniendo el objeto con un brazo y vuelve a ponerse de pie.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo por encima de la cabeza.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo por encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El atleta debe estar acostado en el piso: **pies**, glúteos, espalda alta y cabeza en contacto con el piso. El objeto no puede entrar en contacto con nada que no sea la **mano** activa y su antebrazo.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**PESA RUSA**  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# AMERICAN KETTLEBELL SWING -

ID 6.06

El atleta comienza con la pesa rusa justo debajo de la ingle, luego se balancea la pesa rusa hacia arriba de la cabeza.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Posición de colgado.**
- Toda la pesa rusa está detrás del plano vertical hecho por la punta de los dedos del pie del atleta y dentro de las piernas.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Standing tall**
- Objeto por **encima de la cabeza.**
- Extensión completa de los **codos.**

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Se debe balancear la pesa rusa hacia arriba con un movimiento fluido.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- 1 pesa rusa (1 o 2 manos).
- 2 pesas rusas

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
**PESA RUSA**  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# ESTÁNDARES, BARRA HORIZONTAL

DEDOS DEL PIE A LA BARRA (TOES TO BAR) - ID 7.01

DEDOS DEL PIE A BARRA COLGADO EN (L-HANG TOES TO BAR)  
- ID 7.02

PELOTA A BARRA - ID 7.03

DOMINADA (PULL-UP) - ID 7.04

DOMINADA PECHO A BARRA (CHEST TO BAR PULL-UP) -  
ID 7.05 DOMINADA CON GIRO INVERTIDO (PULL-OVER) -  
ID 7.06

BAR MUSCLE-UP - ID 7.07

*SKIN THE CAT* - ID 7.08

ELEVACIÓN DE RODILLAS (KNEE RAISE) - ID 7.09



# DEDOS DEL PIE A BARRA (TOES TO BAR) - ID 7.01

El atleta colgado de una barra horizontal mueve los dedos del pie para entrar en contacto con la barra.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en la barra horizontal.
- Cadera completamente extendida.
- Los talones rompen el plano vertical directamente debajo de la barra.

## FIN DE REPETICIÓN

- Los dedos del pie de ambos pies tocan la barra simultáneamente.
- El punto de contacto está dentro de la anchura de las manos.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.12 - Estricto
- V.13 - Balanceo de cuerpo

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
**BARRA HORIZONTAL**  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# DEDOS DEL PIE A BARRA COLGADO EN L (L-HANG TOES TO BAR) - ID 7.02

El atleta colgado de la barra en posición en L mueve los dedos del pie para entrar en contacto con la barra.

controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de repetición y fin de repetición

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

**BARRA HORIZONTAL**

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR

VARIOS

EQUIPO

## INICIO DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en la barra horizontal.
- Rodillas extendidas.
- Formar una posición en L (p. ej. un ángulo de 90 grados en la cadera) con los brazos en vertical y las piernas en horizontal.
- No se puede iniciar la repetición con ningún impulso, ni desde la repetición anterior ni como resultado de un balanceo inicial, empuje o de cualquier otro movimiento.

## FIN DE REPETICIÓN

- Los dedos del pie de ambos pies tocan la barra simultáneamente.
- El punto de contacto está dentro de la anchura de las manos.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las rodillas y codos deben mantenerse completamente extendidos durante toda la repetición.
- Cualquier contracción, balanceo, empuje, flexión de rodilla o cualquier otro movimiento que genere un impulso está prohibido.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al inicio de la repetición de cualquier manera

# PELOTA A BARRA -

ID 7.03

El atleta colgado de la barra horizontal con una pelota medicinal entre las piernas, mueve la pelota para entrar en contacto con la barra.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Colgado vertical** en la barra horizontal.
- **Cadera** completamente extendida.
- Los talones rompen el plano vertical directamente debajo de la barra.
- La pelota se mantiene entre los zapatos.

## FIN DE REPETICIÓN

- La pelota entra en contacto con la barra horizontal.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La pelota se debe mantener entre los zapatos durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
**BARRA HORIZONTAL**  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# DOMINADA (PULL-UP) - ID 7.04

El atleta colgado de la barra horizontal se levanta hasta que la barbilla queda por encima de la barra.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en la barra horizontal.

## FIN DE REPETICIÓN

- El plano inferior de la barbilla rompe el plano horizontal superior de la barra.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Solo las manos y el pecho, o por encima, pueden tocar algo durante el movimiento.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.12 - Estricto
- V.13 - Balanceo de cuerpo
- V.21 – Colgado en L

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
**BARRA HORIZONTAL**  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# DOMINADA PECHO A BARRA (CHEST TO BAR PULL-UP)

- ID 7.05

El atleta colgado de la barra horizontal se levanta hasta que el pecho entra en contacto con la barra.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en la barra horizontal.

## FIN DE REPETICIÓN

- El pecho en contacto con la barra horizontal.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Solo las manos y el pecho, o por encima, pueden tocar algo durante el movimiento.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.12 - Estricto
- V.13 - Balanceo de cuerpo

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
**BARRA HORIZONTAL**  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# DOMINADA CON GIRO INVERTIDO (PULL-OVER) (PULL- ID 7.06

El atleta se levanta sobre la barra horizontal primero con los pies y termina apoyándose por encima de la barra.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en la barra horizontal.

## FIN DE REPETICIÓN

- Soporte vertical.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El cuerpo entero tiene que pasar por encima de la barra durante la repetición con los pies por delante.
- La barbilla rompe el plano horizontal de la barra de la dominada en algún punto antes de que los pies rompan el plano vertical sobre la barra.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta no puede apoyarse en la parte superior de la barra horizontal si no está en soporte vertical. Si esto ocurre, el atleta debe saltar al piso antes de llegar a un nuevo inicio de repetición.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de repetición y fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
**BARRA HORIZONTAL**  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# BAR MUSCLE-UP - ID

7.07

El atleta colgado de la barra horizontal se levanta sobre la barra, y continúa presionando para terminar en una posición de soporte por encima de la barra.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en la barra horizontal.

## FIN DE REPETICIÓN

- Soporte vertical.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguna parte del cuerpo por debajo de los muslos puede sobrepasar el plano horizontal superior de la barra.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta no puede apoyarse en la parte superior de la barra horizontal si no está en soporte vertical. Si esto ocurre, el atleta debe saltar al piso antes de llegar a un nuevo inicio de repetición.

## VARIACIONES

- V.12 - Estricto
- V.13 - Balanceo

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA

## BARRA HORIZONTAL

ANILLAS MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

CENTRO

OBJETO IRREGULAR

VARIOS

EQUIPO

# ***SKIN THE CAT*** - ID 7.08

Mientras cuelga, el atleta coloca los pies y las piernas entre sus manos hasta que los dedos del pie hayan completado una rotación de 360 grados y apunten al piso. Luego, el atleta invierte la dirección para jalar los pies hacia atrás por en medio de las manos para regresar a la posición inicial.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en el objeto.
- Cadera completamente extendida.

## FIN DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en el objeto.
- Cadera completamente extendida.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ambos pies deben pasar por en medio de las manos.
- Si se realiza en una barra horizontal, ambos pies deben pasar por debajo de la barra.
- Los pies y la cadera deben pasar por debajo de la altura del hombro.
- Los pies deben alcanzar al menos una alineación vertical por debajo de la cadera antes de iniciar el regreso a la posición inicial

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El final de la repetición es un nuevo inicio de repetición válido.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra
- Anillas

## VARIACIONES

- V.12 - Estricto
- V.13 - Balanceo

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición
- Los pies deben alcanzar al menos una alineación vertical por debajo de la cadera.

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
**BARRA HORIZONTAL**  
 ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# ELEVACIÓN DE RODILLAS (KNEE RAISE)

- ID 7.09

El atleta colgado de la barra horizontal mueve sus rodillas por encima del plano horizontal de la cadera.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Colgado vertical** en la barra horizontal.
- **Cadera** completamente extendida.
- Los talones rompen el plano vertical directamente debajo de la barra.

## FIN DE REPETICIÓN

- Ambas **rodillas** deben pasar el plano horizontal de la **cadera**.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra horizontal
- Anillas
- Barras paralelas
- Paralelas

## VARIACIONES

- V.12 - Estricto
- V.13 - Balanceo
- V.15 – Sin movimiento

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
**BARRA HORIZONTAL**  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# ESTÁNDARES, ANILLAS

DEDOS DEL PIE ENTRE LAS ANILLAS - ID 8.01

DOMINADA EN APOYO (*RING MUSCLE-UP*) - ID 8.02

FONDO (*DIP*) - ID 8.03

GIRO DELANTERO EN ANILLAS - ID 8.04

REMOS INVERTIDOS - ID 8.05



# DEDOS DEL PIE ENTRE LAS ANILLAS

- ID 8.01

El atleta colgado de las anillas mueve los dedos del pie entre las anillas.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en las anillas.
- Cadera completamente extendida.
- Los talones rompen el plano vertical directamente debajo de las anillas.

## FIN DE REPETICIÓN

- Los dedos del pie pasan por el hoyo central de cada anilla hasta romper el plano vertical en la parte posterior de las anillas.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
**ANILLAS**  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# DOMINADA EN APOYO (RING MUSCLE-UP) - ID 8.02

El atleta colgado de las anillas se levanta sobre las anillas, y continúa presionando para terminar en una posición de soporte por encima de las anillas.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Colgado vertical en las anillas.

## FIN DE REPETICIÓN

- Soporte vertical.
- El interior de las manos no mayor que el exterior de los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Los dedos de los pies no pueden sobrepasar la altura de las anillas durante el impulso.
- Deben ocurrir un cambio de dirección por debajo de las anillas.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.12 - Estricto
- V.13 - Balanceo
- V.21 – Colgado en L

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
**ANILLAS**  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# FONDO (*DIP*) - ID 8.03

El atleta en una posición de soporte vertical, baja hasta el fondo y vuelve a subir a la posición de soporte.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Soporte vertical.

## FIN DE REPETICIÓN

- Soporte vertical.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La parte delantera de los **hombros** está por debajo del plano horizontal de los **codos**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Anillas
- Barra / Paralelas

## VARIACIONES

- V.12 - Estricto
- V.13 - Balanceo

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición**

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
**ANILLAS**  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# GIRO DELANTERO EN ANILLAS

- ID 8.04

Desde una posición de soporte en las anillas, el atleta gira hacia adelante y vuelve a la posición de soporte.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Soporte vertical.

## FIN DE REPETICIÓN

- Soporte vertical.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Realización de un giro de 360 grados alrededor de las anillas.
- Pasar del inicio de repetición al fin de repetición en un movimiento fluido.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El final de la repetición es un inicio de repetición válido.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
**ANILLAS**  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# REMOS INVERTIDOS

ID 8.05

El atleta lleva el pecho hacia la barra o las anillas mientras mantiene el cuerpo en una posición horizontal o inclinada.

controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Anillas
- Barra

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

### INICIO DE REPETICIÓN

- Los **pies** en el piso o en la superficie designada, inmóviles y fijos en la posición, dentro del área designada.
- El cuerpo en línea recta desde la cabeza a los talones o rodillas (en caso de modificación).
- Brazos completamente extendidos.

### FIN DE REPETICIÓN

- Los **pies** en el piso o en la superficie designada, inmóviles y fijos en la posición, dentro del área designada.
- El cuerpo en línea recta desde la cabeza a los talones o rodillas (en caso de modificación).
- El **pecho** entra claramente en contacto con la barra o ambas anillas simultáneamente.
- El cuerpo permanece en línea recta.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El cuerpo debe permanecer alineado durante todo el movimiento.

### MEDIDAS

- Ajustable a la altura del atleta, asegurando que los brazos se extiendan completamente en la posición inferior.
- La altura de los equipos y la posición de los **pies** deben especificarse en las reglas especiales de Eventos.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
**ANILLAS**  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# ESTÁNDARES, MONOESTRUCTURAL

**CORRER - ID 9.01**

**CORRER Y HACER CONTACTO CON EL PISO - ID 9.02**

**REMO - ID 9.03**

**BICICLETA - ID 9.04**

**BICICLETA DE AIRE - ID 9.05**

**BICICLETA DE RESISTENCIA (BIKEERG) - ID 9.06**

**ESQUIADORA DE RESISTENCIA (SKIERG) - ID 9.07**

**NADO - ID 9.08**

**REMO CON TABLA (PADDLING) - ID 9.09**



# CORRER - ID 9.01

El atleta corre.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y meta para cada segmento (repetición).

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Caminadora.
- Caminadora sin motor.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
**MONOESTRUCTURAL**  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# CORRER Y HACER CONTACTO CON EL PISO - ID 9.02

El atleta corre de un lado a otro tocando el piso con la mano en cada vuelta.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- En cada vuelta, el atleta debe:
  - Tocar el piso con una mano.
  - Asegurarse que ambos pies y una mano crucen la línea antes de cambiar de dirección.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y meta para cada segmento (repetición).

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
**MONOESTRUCTURAL**  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# REMO - ID 9.03

El atleta rema en una máquina de remo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Sentado en la máquina.
- Mínimo una **mano** en el mango.

## FIN DE REPETICIÓN

- Sentado en la máquina.
- Ambos **pies** en los pedales.
- Mínimo una **mano** en el mango.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Remar hasta alcanzar el objetivo designado (tiempo, distancia o calorías).

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Ciclo:** La máquina debe volver a configurarse antes de iniciar una nueva repetición (repetición = nuevo objetivo).
- **Post-repetición:** En una prueba de tiempo fijo (máx. de metros/calorías) o de temporizador en una repetición, el atleta tendrá que dejar de aplicar fuerza a la máquina al terminar el tiempo, el resultado será el que se muestra cuando la máquina deje de moverse.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Máquina de remo

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
**MONOESTRUCTURAL**  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# BICICLETA - ID 9.04

El atleta pedalea en una bicicleta al aire libre.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Con la bicicleta detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- Con la bicicleta detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y meta para cada segmento (repetición).

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
**MONOESTRUCTURAL**  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# BICICLETA DE AIRE -

ID 9.05

El atleta pedalea en una bicicleta con resistencia al aire y manubrio para los brazos.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Sentado o parado en la bicicleta con ambos **pies** en los pedales.
- Mínimo una **mano** en el manubrio.

## FIN DE REPETICIÓN

- Sentado o parado en la bicicleta con ambos **pies** en los pedales.
- Mínimo una **mano** en el manubrio.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Pedalear hasta alcanzar el objetivo designado (tiempo, distancia o calorías).

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Ciclo:** La máquina debe volver a configurarse antes de iniciar una nueva repetición (repetición = nuevo objetivo).
- **Post-repetición:** En una prueba de tiempo fijo (máx. de metros/calorías) o de temporizador en una repetición, el atleta tendrá que dejar de aplicar fuerza a la máquina al terminar el tiempo, el resultado será el que se muestra cuando la máquina deje de moverse.

## MEDIDAS

- Línea de salida y meta para cada segmento (repetición).

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
**MONOESTRUCTURAL**  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# BICICLETA DE RESISTENCIA - ID 9.06

El atleta pedalea usando una máquina BikeErg.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Sentado o parado en la bicicleta con ambos **pies** en los pedales.

## FIN DE REPETICIÓN

- Sentado o parado en la bicicleta con ambos **pies** en los pedales.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Pedalear hasta alcanzar el objetivo designado (tiempo, distancia o calorías).

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Ciclo:** La máquina debe volver a configurarse antes de iniciar una nueva repetición (repetición = nuevo objetivo).  
**Post-repetición:** En una prueba de tiempo fijo (máx. de metros/calorías) o de temporizador en una repetición, el atleta tendrá que dejar de aplicar fuerza a la máquina al terminar el tiempo, el resultado será el que se muestra cuando la máquina deje de moverse.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Máquina BikeErg

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
**MONOESTRUCTURAL**  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# ESQUIADORA DE RESISTENCIA - ID 9.07

El atleta esquía usando una máquina SkiErg.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Ambas **manos** en los mangos.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Ambas **manos** en los mangos.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Esquiar hasta alcanzar el objetivo designado (tiempo, distancia o calorías).

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Ciclo:** La máquina debe volver a configurarse antes de iniciar una nueva repetición (repetición = nuevo objetivo).  
**Post-repetición:** En una prueba de tiempo fijo (máx. de metros/calorías) o de temporizador en una repetición, el atleta tendrá que dejar de aplicar fuerza a la máquina al terminar el tiempo, el resultado será el que se muestra cuando la máquina deje de moverse.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Máquina SkiErg

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
**MONOESTRUCTURAL**  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# NADO - ID 9.08

El atleta nada en una alberca o en el océano.

## INICIO DE REPETICIÓN

- En contacto con el punto de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- En contacto con el punto de llegada.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Moverse en el agua sin ningún apoyo.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Punto de salida y llegada designados para cada segmento (repetición).

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
**MONOESTRUCTURAL**  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# REMO CON TABLA -

ID 9.09

El atleta recorre la distancia requerida, de pie o en posición de prono sobre la tabla, en un lago o en el océano.

## INICIO DE REPETICIÓN

- En contacto con el punto de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- En contacto con el punto de llegada.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Moverse en al agua.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Punto de salida y llegada designados para cada segmento (repetición).

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Tabla de surf de remo
- Remo

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
**MONOESTRUCTURAL**  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# ESTÁNDARES, SALTAR

*BURPEE* SOBRE OBJETO - ID 10.01

*BURPEE* SOBRE OBJETO, FRENTE AL OBJETO - ID 10.02

*BURPEE* A OBJETIVO - ID 10.03

SALTO DE CAJA - ID 10.04

SALTO DE CAJA POR AMBOS LADOS (BOX JUMP POVER) - ID 10.05

SALTO SENCILLO (*SINGLE UNDER*) - ID 10.06

SALTO DOBLE (*DOUBLE UNDER*) - ID 10.07

SALTO TRIPLE (*TRIPLE UNDER*) - ID 10.08

SALTO DE DISTANCIA (*BROAD JUMP*) - ID 10.09

SALTO DOBLE CRUZADO - ID 10.10

SALTO SENCILLO CRUZADO - ID 10.11

*BURPEE* - ID 10.12



# ***BURPEE* SOBRE OBJETO** - ID 10.01

El atleta de estar acostado en el piso, se levanta y salta por encima de un objeto.

## **INICIO DE REPETICIÓN**

- Posición de **prono**.

## **FIN DE REPETICIÓN**

- **Posición de pie** del otro lado del objeto.

## **REQUISITOS DE REPETICIÓN**

- Saltar sobre el objeto con ambos **pies**.
- Ambos pies deben separarse del piso, del lado de salida de la línea u objeto, al mismo tiempo.
- El atleta pasa por encima del objeto con todo el cuerpo.
- A menos que se especifique en una regla especial, aterrizar o tocar el objeto con los **pies** durante la transición está bien, pero no es obligatorio.

## **CICLO & POST-REPETICIÓN**

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## **SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO**

- **Inicio de repetición**

PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# ***BURPEE* SOBRE OBJETO, FRENTE AL OBJETO** - ID 10.02

El atleta de estar acostado en el piso frente al objeto, se levanta y salta por encima del objeto.

## **INICIO DE REPETICIÓN**

- Posición de **prono**.
- Cada **mano** y **pie** de cada lado de la línea de 90°.

## **FIN DE REPETICIÓN**

- **Standing free** del otro lado del objeto.

## **REQUISITOS DE REPETICIÓN**

- Saltar sobre el objeto con ambos **pies**.
- Ambos pies deben separarse del piso, del lado de salida de la línea u objeto, al mismo tiempo.
- El atleta pasa por encima del objeto con todo el cuerpo.
- A menos que se especifique en una regla especial, aterrizar o tocar el objeto con los **pies** durante la transición está bien, pero no es obligatorio.

## **CICLO & POST-REPETICIÓN**

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## **SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO**

- **Inicio de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# BURPEE A

## OBJETIVO - ID 10.03

El atleta de estar acostado en el piso, se levanta y salta para tocar el objetivo por encima de su cabeza.

### INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de **prono**.

### FIN DE REPETICIÓN

- En contacto con el objetivo.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

### MEDIDAS

- Un objetivo, generalmente una barra horizontal o un cable por encima del alcance normal.

### SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# SALTO DE CAJA - ID

10.04

El atleta salta del piso a la parte superior de la caja y se extiende.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## FIN DE REPETICIÓN

- Extensión completa del cuerpo encima de la caja.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Saltar a la caja levantando simultáneamente ambos pies.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de repetición

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# SALTO DE CAJA POR AMBOS LADOS (BOX JUMP OVER) -

ID 10.05

El atleta salta sobre la caja.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie del otro lado del objeto.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Salta a la caja levantando simultáneamente ambos **pies**.
- El atleta pasa por encima del objeto con todo el cuerpo.
- Aterrizar o tocar el objeto con los **pies** durante la transición está bien, pero no es obligatorio.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición** y **fin de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# SALTO SENCILLO - ID

10.06

El atleta salta la cuerda, la cuerda pasa una vez bajo sus pies por cada salto.

## INICIO DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)
- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## FIN DE REPETICIÓN

- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La cuerda gira alrededor del eje sagital del cuerpo.
- Se requiere un salto con ambos pies desde el inicio de la repetición.
- Mientras está en el aire, la cuerda debe pasar por debajo de los **pies** la cantidad de veces indicada.
- Número de giros = 1

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# SALTO DOBLE - ID 10.07

El atleta salta la cuerda, la cuerda pasa dos veces bajo sus pies por cada salto.

## INICIO DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)
- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## FIN DE REPETICIÓN

- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La cuerda gira alrededor del eje sagital del cuerpo.
- Se requiere un salto con ambos pies desde el inicio de la repetición.
- Mientras está en el aire, la cuerda debe pasar por debajo de los **pies** la cantidad de veces indicada.
- Número de giros = 2

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# SALTO TRIPLE - ID 10.08

El atleta salta la cuerda, la cuerda pasa tres veces bajo sus pies por cada salto.

## INICIO DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)
- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## FIN DE REPETICIÓN

- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La cuerda gira alrededor del eje sagital del cuerpo.
- Se requiere un salto con ambos pies desde el inicio de la repetición.
- Mientras está en el aire, la cuerda debe pasar por debajo de los **pies** la cantidad de veces indicada.
- Número de giros = 3

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# SALTO DE DISTANCIA

- ID 10.09

El atleta salta por distancia.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de llegada.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Debe desplazarse desde el **inicio de la repetición** al **final de la repetición** con un solo salto.
- Saltar levantando simultáneamente ambos **pies**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y línea de llegada.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# SALTO DOBLE CRUZADO - ID 10.10

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS

El atleta salta la cuerda, la cuerda pasando dos veces bajo sus pies por cada salto, cruzando las manos por delante durante una de los giros.

## INICIO DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)
- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## FIN DE REPETICIÓN

- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La cuerda gira alrededor del eje sagital del cuerpo.
- Se requiere un salto con ambos pies desde el [inicio de la repetición](#).
- Mientras está en el aire, la cuerda debe pasar por debajo de los [pies](#) la cantidad de veces indicada cruzando las [manos](#) en algún momento durante uno de los giros.
- Número de giros = 2

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al [inicio de la repetición](#) de cualquier manera controlada.

PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# SALTO SENCILLO CRUZADO - ID 10.11

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS

El atleta salta la cuerda, la cuerda pasando una vez bajo sus pies por cada salto, cruzando las manos por delante durante una de los giros.

## INICIO DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)
- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## FIN DE REPETICIÓN

- Sujetar ambos extremos de la cuerda, uno en cada mano.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La cuerda gira alrededor del eje sagital del cuerpo.
- Se requiere un salto con ambos pies desde el [inicio de la repetición](#). Mientras está en el aire, la cuerda debe pasar por debajo de ambos pies cruzando las manos.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al [inicio de la repetición](#) de cualquier manera controlada.

PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# **BURPEE** - ID 10.12

El atleta de estar acostado en el piso, se levanta, salta y aplaude por encima de la cabeza.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de **acostado boca abajo**.

## FIN DE REPETICIÓN

- Las **manos** aplauden por **encima de la cabeza**.
- Los **pies** se levantan del piso.
- Las **rodillas** y la **cadera** completamente extendidas.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
**SALTAR**  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# ESTÁNDARES, ESCALAR

ESCALAR LA CUERDA - ID 11.01

ESCALAR LA CUERDA, INICIO SENTADO - ID 11.02

TABLERO DE CLAVIJAS (*PEGBOARD*) - ID 11.03



# ESCALAR LA CUERDA - ID 11.01

El atleta escala por una cuerda suspendida verticalmente.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Tocar el objetivo designado con una **mano**.
- Después de tocar el objetivo, mostrar control por debajo de la línea de descenso designada, lo que significa que ambas **manos** deben pasar por debajo de la línea de descenso antes de soltar la cuerda.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Objetivo.
- Línea de descenso designada (puede ser la misma que el objetivo).

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Cuerda al piso
- Cuerda elevada

## VARIACIONES

- V.17 – Sin salto
- V.18 – Sin pierna
- V.19 – Sentado
- V.21 – Colgado en L

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición y fin de repetición**
- Tocar el objetivo designado con una **mano**.

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
**ESCALAR**  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# ESCALAR LA CUERDA, INICIO SENTADO - ID 11.02

El atleta escala por una cuerda suspendida verticalmente, desde una posición sentada en el piso.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Sentado, solo los glúteos en contacto con el piso.
- Ambas **manos están fuera** de la cuerda.

## FIN DE REPETICIÓN

- En contacto con el piso.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguna parte inferior del cuerpo, excepto los glúteos, puede tocar el piso antes del **final de la repetición**.
- Tocar el objetivo designado con una **mano**.
- Después de tocar el objetivo, mostrar control por debajo de la línea de descenso designada, lo que significa que ambas **manos** deben pasar por debajo de la línea de descenso antes de soltar la cuerda.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Objetivo.
- Línea de descenso designada (puede ser la misma que el objetivo).

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Cuerda al piso

- Cuerda elevada

## VARIACIONES

- V.18 – Sin pierna
- V.19 – Sentado
- V.21 – Colgado en L

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición y fin de repetición**
- Tocar el objetivo designado con una **mano**.

PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
**ESCALAR**  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# TABLERO DE CLAVIJAS - ID 11.03

El atleta escala por tableros duros con orificios previamente perforados, utilizando brazos y clavijas.

## INICIO DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)

## FIN DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Colocar las clavijas en los orificios del tablero.
- Colocar las clavijas en los orificios situados debajo de la marca de descenso designada.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al [inicio de la repetición](#) de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Objetivo.
- Línea de descenso designada (puede ser la misma que el objetivo).

## VARIACIONES

- V.18 – Sin pierna

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Clavijas en los orificios del tablero.
- Clavijas en los orificios situados debajo de la marca de descenso designada.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
**ESCALAR**  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# ESTÁNDARES, PARADAS DE MANOS

FLEXIÓN DE PINO (*HANDSTAND PUSH-UP*) - ID 12.01

FLEXIÓN DE PINO LIBRE (*FREE STANDING HANDSTAND  
PUSH-UP*) - ID 12.02

CAMINAR PARADA DE MANOS (*HANDSTAND WALK*) - ID  
12.03

MANTENER PARADA DE MANOS (*HANDSTAND HOLD*) - ID 12.04

PARADA DE MANOS CON GIRO (*HANDSTAND  
PIROUETTE*) - ID 12.05

CAMINAR POR LA PARED (*WALL WALK*) - ID 12.06

FLEXIÓN DE PINO FRENTE A PARED - ID 12.07





# FLEXIÓN DE PINO - ID

## 12.01

El atleta en inversión vertical baja y toca con la cabeza antes de empujar hacia arriba y bloquear los codos.

### INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo invertido.
- Los talones están en contacto con la pared.
- Las **manos** y **pies** dentro del área designada.

### FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo invertido.
- Los talones están en contacto con la pared.
- Las **manos** y **pies** dentro del área designada.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Tocar una superficie horizontal con la cabeza.
- Las **manos** deben permanecer dentro del área designada durante toda la repetición.
- Cualquier parte del cuerpo puede entrar en contacto con la pared durante el descenso, pero en el ascenso solo los talones.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

### MEDIDAS

- El área designada estándar es de 95 cm de ancho y 50 cm de profundidad.
- Marcar el área tanto en el piso como en la pared.

### VARIACIONES

- V.09 - Déficit
- V.10 - Elevado
- V.11 - Paralelas
- V.12 - Estricto
- V.13 - Balanceo

### SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición** y **fin de repetición**.

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
**PARADAS DE MANOS**  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# FLEXIÓN DE PINO

## LIBRE - ID 12.02

El atleta en inversión vertical, sin entrar en contacto con paredes cercanas, baja y toca con la cabeza antes de empujar hacia arriba y bloquear los codos.

### INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo invertido.
- Las **manos** dentro del área designada.

### FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo invertido.
- Las **manos** dentro del área designada.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Tocar una superficie horizontal con la cabeza.
- Las **manos** deben permanecer dentro del área designada durante toda la repetición.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

### MEDIDAS

- El área designada estándar es de 100x100 cm.
- Marcar el área en el piso.

### SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición** y **fin de repetición**.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
**PARADAS DE MANOS**  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# CAMINAR PARADA DE MANOS - ID 12.03

El atleta camina sobre sus manos. Puede ser necesario cargar un objeto entre los pies o que tenga que moverse alrededor o por encima de objetos.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Inversión vertical.**
- Ambas **manos están en contacto** con el piso detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Inversión vertical.**
- Ambas **manos están en contacto** con el piso después de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Solamente las **manos** pueden entrar en contacto con el piso.
- Los **pies** deben permanecer por encima de la **cadera** y la cabeza durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y meta para cada segmento (repetición).

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
**PARADAS DE MANOS**  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# MANTENER PARADA DE MANOS - ID 12.04

El atleta mantiene su cuerpo en una posición vertical estable equilibrándose sobre las manos.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Inversión vertical.**
- Las **manos** dentro del área designada.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Inversión vertical.**
- Las **manos** dentro del área designada.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las **manos** deben permanecer dentro del área designada durante toda la repetición.
- Solamente las **manos** pueden entrar en contacto con el piso.
- Los **pies** deben permanecer por encima de la **cadera** y la cabeza durante toda la repetición.
- Mantener los requisitos hasta que se cumpla el tiempo fijado.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## MEDIDAS

- Marcar el área en el piso.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Paralelas

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado
- V.15 – Sin movimiento
- V.16 - Movimiento

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición** y **fin de repetición.**

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
**PARADAS DE MANOS**  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
 VARIOS  
 EQUIPO

# PARADA DE MANOS CON GIRO - ID 12.05

El atleta gira sobre sus manos alrededor del eje longitudinal del cuerpo. Puede ser necesario cargar un objeto entre los pies.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Inversión vertical.**
- Las **manos** dentro del área designada.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Inversión vertical.**
- Las **manos** dentro del área designada.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las **manos** deben permanecer dentro del área designada durante toda la repetición.
- Solamente las **manos** pueden entrar en contacto con el piso.
- Los **pies** deben permanecer por encima de la **cadera** y la cabeza durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## MEDIDAS

- Marcar el área en el piso.

## VARIACIONES

- V.10 - Elevado

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición** y **fin de repetición.**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
**PARADAS DE MANOS**  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# CAMINAR POR LA PARED

- ID 12.06

El atleta se eleva desde una posición boca abajo en el piso hasta una posición de parada de manos contra la pared, colocando los pies en la pared y caminando con las manos hacia la misma antes de caminar hacia atrás hasta llegar a la posición inicial.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Acostado boca abajo.
- Cualquier parte de ambas **manos** sobre, o dentro de, el área designada.

## FIN DE REPETICIÓN

- Acostado boca abajo.
- Cualquier parte de ambas **manos** sobre, o dentro de, el área designada.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ambos **pies** deben estar en la pared con las **rodillas** despegadas del suelo antes de que cualquier **mano** pueda salir del área de inicio.
- Ambas **manos** deben estar en contacto con la línea de la pared al mismo tiempo.
- Los **pies** no deben estar más abiertos que el ancho de las **manos** antes de que las **manos** salgan de la línea de la pared.
- Ambas **manos** deben regresar al área de inicio antes de que se puedan quitar los **pies** de la pared.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## MEDIDAS

- Área de inicio designada cerca de los **hombros** del atleta cuando esté en posición de **acostado boca abajo**. Se puede utilizar una distancia única estandarizada desde la pared para todos los atletas.
- Línea de la pared a 25 cm de la pared.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición** y **fin de repetición**.
- Todas las **manos** deben estar en contacto con la línea de la pared al mismo tiempo.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
**PARADAS DE MANOS**  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# FLEXIÓN DE PINO FRENTE A PARED - ID

12.07

El atleta en inversión vertical, de frente a la pared, baja y toca la cabeza antes de empujar hacia arriba y bloquear los codos.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo invertido de frente a la pared.
- Los dedos del pie en contacto con la pared.
- Las manos y pies dentro del área designada.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo invertido de frente a la pared.
- Los dedos del pie en contacto con la pared.
- Las manos y pies dentro del área designada.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Tocar una superficie horizontal con la cabeza.
- Las manos deben permanecer dentro del área designada durante toda la repetición.
- Solo los dedos del pie pueden entrar en contacto con la pared.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El final de la repetición es un inicio de repetición válido.

## MEDIDAS

- Marcar la línea para la colocación de las manos en el piso y la anchura de los pies en la pared.

## VARIACIONES

- V.09 - Déficit

- V.10 - Elevado
- V.11 - Paralelas
- V.12 - Strict

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de repetición y fin de repetición.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# ESTÁNDARES, CENTRO (CORE)

ABDOMINAL EN *ABMAT* - ID 13.01

ABDOMINAL EN *GHD* - ID 13.02

EXTENSIÓN DE CADERA - ID 13.03

ABDOMINAL EN POSICIÓN DE “L” - ID 13.04

COLGADO EN POSICIÓN DE “L” - ID 13.05

PRESS TO HANDSTAND FROM SEATED STRADDLE L-SIT - ID 13.06

PRESS TO HANDSTAND FROM SEATED L-SIT - 13.07

ABDOMINAL EN POSICIÓN DE “V” (V-UP) - ID 13.08



# ABDOMINAL EN

## *ABMAT* - ID 13.01

El atleta hace una abdominal en una colchoneta de abdominales *AbMat*.

### INICIO DE REPETICIÓN

- Los omóplatos en contacto con el piso.
- Ambas **manos están en contacto** con el piso detrás de la cabeza.

### FIN DE REPETICIÓN

- El atleta está sentado en una posición erguida, con los hombros sobre la cadera y la columna extendida.
- Ambas **manos están en contacto** con los pies.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El *AbMat* se mantiene a lado del coxis y ambos **pies** deben estar en contacto con el piso durante toda la repetición.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

### OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Colchoneta *AbMat*.

### SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición.**
- **Fin de repetición.**

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

**CENTRO**

OBJETO IRREGULAR

VARIOS

EQUIPO

# ABDOMINAL EN GHD - ID 13.02

El atleta hace una abdominal en una máquina GHD (*Glute Ham Developer* por sus siglas en inglés).

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ambas **manos están en contacto** con el soporte de pies.

## FIN DE REPETICIÓN

- Ambas **manos están en contacto** con el soporte de pies.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Debe permanecer arriba de la máquina GHD.
- Ambas **manos** deben tocar el objetivo.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- El objetivo está detrás de la espalda y por debajo del atleta.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Máquina GHD.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de repetición.**
- Tocar el objetivo.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
**CENTRO**  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# EXTENSIÓN DE CADERA- ID 13.03

El atleta se inclina hacia adelante desde la cadera, y toca un objetivo que se encuentra a 90 grados de la posición inicial.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ambas **manos están en contacto** con el objetivo A.

## FIN DE REPETICIÓN

- Ambas **manos están en contacto** con el objetivo A.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Debe permanecer arriba de la máquina GHD.
- Ambas **manos** deben tocar el objetivo B antes de volver al objetivo A.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Los objetivos A y B deben instalarse con una rotación de 90 grados entre ellos.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Máquina GHD.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Tocar objetivo A.
- Tocar objetivo B.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
**CENTRO**  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# ABDOMINAL EN POSICIÓN DE “L” - ID

13.04

El atleta tiene todo el peso del cuerpo sobre las manos mientras mantiene el torso inclinado hacia adelante, con las piernas en posición horizontal formando una “L”.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Atleta apoyado sobre las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.

## FIN DE REPETICIÓN

- Atleta apoyado sobre las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las **piernas** deben permanecer sobre el objetivo vertical.
- Los **pies** deben permanecer más allá del objetivo horizontal.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- **Objetivo vertical:** Estándar establecido para que las **piernas** del atleta se mantengan en un ángulo de 90 grados con el cuerpo.
- **Objetivo horizontal:** En el tobillo del atleta cuando las **piernas** estén completamente extendidas.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Paralelas

## VARIACIONES

- V.15 – Sin movimiento

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición** y **fin de repetición**.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
**CENTRO**  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# COLGADO EN POSICIÓN DE “L” - ID

13.05

El atleta colgado de un objeto, con las piernas en horizontal formando una “L”

## INICIO DE REPETICIÓN

- El atleta colgado de las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.

## FIN DE REPETICIÓN

- El atleta colgado de las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las **piernas** deben permanecer sobre el objetivo vertical.
- Los **pies** deben permanecer más allá del objetivo horizontal.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- **Objetivo vertical:** Estándar establecido para que las **piernas** del atleta se mantengan en un ángulo de 90 grados con el cuerpo.  
**Objetivo horizontal:** En el tobillo del atleta cuando las **piernas** estén completamente extendidas.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra horizontal
- Anillas

## VARIACIONES

- V.15 – Sin movimiento

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición y fin de repetición.**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
**CENTRO**  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# PRESS TO HANDSTAND FROM SEATED STRADDLE L- SIT - ID 13.06

El atleta tiene todo el peso del cuerpo sobre las manos mientras mantiene el torso inclinado hacia adelante, en una posición sentado con las piernas en horizontal y abiertas. El atleta se moverá hacia una parada de manos sin entrar en contacto con el piso.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de repetición y fin de repetición.
- Bloqueo invertido.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
**CENTRO**  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

## INICIO DE REPETICIÓN

- Atleta apoyado sobre las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L sentado con las piernas abiertas.

## FIN DE REPETICIÓN

- Atleta apoyado sobre las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L sentado con las piernas abiertas.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Solamente las **manos** pueden entrar en contacto con el piso o el equipo.
- Llegar a un **bloqueo invertido**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Paralelas
- Anillas

# PRESS TO HANDSTAND FROM SEATED L-SIT - ID 13.07

El atleta tiene todo el peso del cuerpo sobre las manos mientras mantiene el torso inclinado hacia adelante, en una posición sentado con las piernas en horizontal. El atleta se moverá hacia una parada de manos sin entrar en contacto con el piso.

- Bloqueo invertido.

SENTADILLAS

PESOS MUERTOS

PISO A HOMBRO

PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA

PESA RUSA

BARRA HORIZONTAL

ANILLAS

MONOESTRUCTURAL

SALTAR

ESCALAR

PARADAS DE MANOS

**CENTRO**

OBJETO IRREGULAR

VARIOS

EQUIPO

## INICIO DE REPETICIÓN

- Atleta apoyado sobre las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.
- Las **rodillas** completamente extendidas.

## FIN DE REPETICIÓN

- Atleta apoyado sobre las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.
- Las **rodillas** completamente extendidas.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Solamente las **manos** pueden entrar en contacto con el piso o el equipo.
- Llegar a un **bloqueo invertido**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Paralelas
- Anillas

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición** y **fin de repetición**.

# ABDOMINAL EN FORMA DE “V” - ID

13.08

El atleta realiza una abdominal alcanzando los dedos del pie.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Los omóplatos en contacto con el piso.
- Ambas **manos están en contacto** con el piso detrás de la cabeza.
- Ambos **pies** en contacto con el piso.

## FIN DE REPETICIÓN

- El atleta está sentado, en posición erguida y solo los **glúteos** tocan el piso.
- Ambas **manos están en contacto** con los **dedos del pie**.
- Las **rodillas** y los **dedos del pie** por encima de la **cadera**.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las manos y los pies se levantan del piso al mismo tiempo.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Colchoneta AbMat.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de la repetición.**
- **Fin de la repetición.**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
**CENTRO**  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# ESTÁNDARES, OBJETO IRREGULAR

EMPUJAR TRINEO - ID 14.01

ARRASTRAR TRINEO - ID 14.02

TIRAR DEL TRINEO - ID 14.03

OBJETO SOBRE HOMBRO - ID 14.04

OBJETO HACIA OBJETIVO - ID 14.05

OBJETO POR ENCIMA DEL OBJETIVO - ID 14.06

ACARREAR PESO - ID 14.07

VOLTEAR UN OBJETO - ID 14.08

CONTINENTAL CLEAN - ID 14.09



# EMPUJAR TRINEO - ID

14.01

El atleta apoyado en el trineo empujándolo hacia adelante.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de salida.
- Trineo detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de meta.
- Trineo detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El trineo sólo se puede empujar.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y línea de meta.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Trineo.

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
**OBJETO IRREGULAR**  
 VARIOS  
 EQUIPO



# ARRASTRAR TRINEO

- ID 14.02

El atleta, enganchado e inclinado desde el trineo, arrastrándolo hacia adelante.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Standing free** detrás de la línea de salida.
- Trineo detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Standing free** detrás de la línea de meta.
- Trineo detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El trineo solo se puede arrastrar con sus aditamentos.
- El atleta no puede tocar el trineo en sí.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y línea de meta.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Trineo con aditamentos.

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
**OBJETO IRREGULAR**  
 VARIOS  
 EQUIPO

# TIRAR DEL TRINEO -

ID 14.03

El atleta tira del trineo hacia sí mismo con una cuerda.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Standing free** detrás de la línea de salida.
- Trineo detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Standing free** detrás de la línea de meta.
- Trineo detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El atleta debe tirar del trineo hacia la línea de meta.
- El atleta puede estar de pie o sentado durante la prueba, pero no puede dar pasos mientras tira del trineo.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y línea de meta.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Trineo con cuerda.

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
**OBJETO IRREGULAR**  
 VARIOS  
 EQUIPO

# OBJETO SOBRE HOMBRO

- ID 14.04

El atleta agarra un objeto del piso, lo pasa sobre su hombro y lo deja caer en el lado opuesto de su cuerpo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Standing tall.
- El objeto pasa sobre el hombro mientras la cadera y las rodillas están completamente extendidas.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de la repetición.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# OBJETO HACIA OBJETIVO

- ID 14.05

El atleta agarra un objeto del piso y lo mueve hacia un objetivo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Objeto situado encima del objetivo.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de la repetición.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# OBJETO POR ENCIMA DEL OBJETIVO

- ID 14.06

El atleta agarra un objeto del piso y lo mueve por encima de un objetivo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso del otro lado del objetivo.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de la repetición y fin de la repetición.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# ACARREAR PESO - ID

14.07

El atleta carga objeto(s) sin interrupción por una distancia específica.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Ambos **pies** detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Ambos **pies** detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El acarreo debe realizarse sin interrupción durante toda la repetición (segmento).

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y línea de meta para cada segmento (repetición).

## VARIACIONES

- V.01 – De cualquier manera
- V.02 – Sobre los hombros
- V.03 - Goblet
- V.04 - Zercher
- V.05 – Abrazo de oso
- V.06 – Arriba de la cabeza
- V.07 – Granjero
- V.08 – Sobre la nuca

- V.15 – Sin movimiento

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
**OBJETO IRREGULAR**  
 VARIOS  
 EQUIPO

# VOLTEAR UN OBJETO - ID 14.08

El atleta voltea un objeto para recorrer una distancia

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de salida.
- Objeto detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Posición de pie** detrás de la línea de meta.
- Objeto detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto sólo se puede mover volteándolo.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y línea de meta para cada segmento (repetición).

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Objeto
- Llanta

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
**OBJETO IRREGULAR**  
 VARIOS  
 EQUIPO

# CONTINENTAL CLEAN - ID 14.09

El atleta mueve el objeto desde el piso al hombro, pero con un posible descanso en la cadera o el vientre.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Debe ser un movimiento limpio.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y línea de meta para cada segmento (repetición).

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica

## VARIACIONES

- V.14 - Split

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de la repetición.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# ESTÁNDARES, VARIOS

LAGARTIJA (*PUSH-UP*)- ID 15.01

LAGARTIJA CON LIBERACIÓN DE MANOS

(*HAND-RELEASE PUSH-UP*) - ID 15.02

LAGARTIJA DINÁMICA - ID 15.03

PELOTA A LA PARED - ID 15.04

PASAR SOBRE LA CAJA - ID 15.05

ZANCADA (*WALKING LUNGE*) - ID 15.06

*DEVIL 'S PRESS* - ID 15.07

ATRAVESAR UN OBSTÁCULO - ID 15.08

MARTILLO (*HAMMERING*) - ID 15.09

ZANCADA ESTÁTICA (*STATIONARY LUNGE*) - ID

15.10 SUBIR A LA CAJA (*BOX STEP UP*) - ID 15.11

PRESS DE BANCA (*BENCH PRESS*) - ID 15.12



# LAGARTIJA - ID 15.01

El atleta, comenzando en posición de plancha, baja y presiona hacia arriba a una posición de plancha.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo en plancha.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo en plancha.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Apoyado sobre las **manos**.
- Las **manos** colocadas detrás de línea hecha por la barbilla.
- El **pecho** debe entrar en contacto con el piso.
- El contacto de la **pierna, rodilla**, cara o cualquier otra parte del cuerpo está permitido, pero no es obligatorio.
- Las **rodillas** no pueden ayudar a empujar desde el piso.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## VARIACIONES

- V.09 - Déficit
- V.10 - Elevado

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de la repetición** y **fin de la repetición**.
- El **pecho** debe entrar en contacto con el piso.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
EQUIPO

# LAGARTIJA CON LIBERACIÓN DE MANOS

- ID 15.02

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA

El atleta, comenzando en posición de plancha, baja, levanta las manos del piso antes de volver a colocarlas y presionar hacia arriba a una posición de plancha.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo en plancha.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo en plancha.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Conseguir una posición de prono antes de que ambas **manos** se levanten del piso simultáneamente y luego regresen.
- Las **manos** colocadas detrás de línea hecha por la barbilla.
- El **pecho** debe entrar en contacto con el piso.
- El contacto de la **pierna, rodilla**, cara o cualquier otra parte del cuerpo está permitido, pero no es obligatorio.
- Las **rodillas** no pueden ayudar a empujar desde el piso.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## MEDIDAS

- Completamente apoyado sobre las manos encima del equipo (normalmente barra horizontal o anillas).

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de la repetición y fin de la repetición.**
- Las **manos** se levantan del piso simultáneamente.

HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
EQUIPO

# LAGARTIJA

## DINÁMICA - ID 15.03

El atleta, comenzando en posición de plancha, baja y presiona hacia arriba a una posición de plancha con las manos y/o pies despegados del piso, posiblemente terminando en un plano horizontal diferente del que comenzó.

### INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo en plancha.

### FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo en plancha.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Apoyado sobre las **manos**.
- Las **manos** colocadas detrás de línea hecha por la barbilla.
- El **pecho** debe entrar en contacto con el piso.
- El contacto de la **pierna**, **rodilla**, cara o cualquier otra parte del cuerpo está permitido, pero no es obligatorio.
- Las **rodillas** no pueden ayudar a empujar desde el piso.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

### VARIACIONES

- V.09 - Déficit
- V.10 - Elevado

### SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de la repetición** y **fin de la repetición**.

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
 EQUIPO

# PELOTA A LA PARED

- ID 15.04

El atleta se levanta como en una sentadilla frontal y en un solo movimiento continúa lanzando la pelota hacia un objetivo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de **fondo de sentadilla** con una pelota medicinal en el plano frontal apoyada en las **manos**.

## FIN DE REPETICIÓN

- La pelota medicinal golpea la pared por arriba, y solo por arriba de la altura designada.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El atleta, mientras sube, lanza la pelota.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- La pelota debe ser atrapada al bajar del lanzamiento anterior
- O
- La pelota debe ser recuperada del piso.

## MEDIDAS

- La altura estándar del objetivo es de 300 cm para los hombres y 275 cm para las mujeres.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- La pelota medicinal golpea la pared por arriba, y solo por arriba de la altura designada.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
EQUIPO

# PASAR SOBRE LA CAJA - ID 15.05

El atleta pasa sobre la caja.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie del otro lado de la caja.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El atleta debe pisar la caja de un pie a la vez.
- Ambos pies deben entrar en contacto con la parte superior de la caja.
- El atleta debe bajar de la caja un pie a la vez.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El final de la repetición es un inicio de repetición válido.

## VARIACIONES

- V.01 – De cualquier manera
- V.02 – Sobre los hombros
- V.03 - Goblet
- V.04 - Zercher
- V.05 – Abrazo de oso
- V.06 – Arriba de la cabeza
- V.07 – Granjero
- V.08 – Sobre la nuca

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de la repetición y fin de la repetición.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
EQUIPO

# ZANCADA - ID 15.06

El atleta camina con la rodilla de atrás tocando el piso en cada paso.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Ambos **pies** detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Ambos **pies** detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- La caminata se realiza con la **rodilla** de atrás tocando el piso en cada paso.
- Cada paso debe terminar pasando por la posición del **inicio de la repetición**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- Línea de salida y meta para cada segmento (repetición).

## VARIACIONES

- V.01 – De cualquier manera
- V.02 – Sobre los hombros
- V.03 - Goblet
- V.04 - Zercher
- V.05 – Abrazo de oso
- V.06 – Arriba de la cabeza
- V.07 – Granjero

- V.08 – Sobre la nuca
- V.22 – Hombro

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de la repetición y fin de la repetición.**
- La **rodilla** de atrás tocando el piso en cada paso.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
EQUIPO

# DEVIL PRESS - ID 15.07

El atleta realiza un *burpee* con un objeto externo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto en el piso.
- Posición de **prono**.
- Las **manos** en contacto con el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo por encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto debe mantenerse en las **manos** durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Mancuerna (1 o 2)
- Pesa rusa (1 o 2)

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de la repetición** y **fin de la repetición**.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
EQUIPO



# ATRAVESAR UN OBSTÁCULO - ID 15.08

Los atletas cruzan el recorrido de acuerdo a las reglas establecidas.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Ambos **pies** detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Ambos **pies** detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- **Segmentos continuos:** el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- **De lo contrario:** el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de la repetición** y **fin de la repetición**.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
EQUIPO

# MARTILLO - ID 15.09

El atleta martilla un objeto.

## INICIO DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)
- Ambos **pies** detrás de la línea de salida.

## FIN DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)
- Ambos **pies** detrás de la línea de meta.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
EQUIPO

# ZANCADA ESTÁTICA

- ID 15.10

El atleta da un paso hacia adelante o atrás, tocando el piso con una sola rodilla y vuelve a ponerse de pie.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Se da un paso con la **rodilla** posterior tocando el piso en cada paso.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## VARIACIONES

- V.01 – De cualquier manera
- V.02 – Sobre los hombros
- V.03 - Goblet
- V.04 - Zercher
- V.05 – Abrazo de oso
- V.06 – Arriba de la cabeza
- V.07 - Granjero
- V.08 – Sobre la nuca
- V.22 – Hombro

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de la repetición** y **fin de la repetición**.
- La **rodilla** tocando el piso.

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
 EQUIPO

# SUBIR A LA CAJA - ID

15.11

El atleta da un paso del piso hasta la parte superior de la caja y se levanta.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie encima de la caja.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Pisa la caja un pie a la vez.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## VARIACIONES

- V.01 – De cualquier manera
- V.02 – Sobre los hombros
- V.03 - Goblet
- V.04 - Zercher
- V.05 – Abrazo de oso
- V.06 – Arriba de la cabeza
- V.07 - Granjero
- V.08 – Sobre la nuca

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fin de la repetición.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR **VARIOS**  
EQUIPO

# PRESS DE BANCA - ID

15.12

El atleta se acuesta en una banca con los pies en el piso y empuja el peso con ambos brazos hacia arriba.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Objeto apoyado en las **manos**, hombros extendidos.

## FIN DE REPETICIÓN

- Igual que el **inicio de la repetición**.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Acostado en la banca: omóplatos y **glúteos** en contacto con la banca.
- El/los objetos deben entrar en contacto controlado con el **pecho** o los hombros antes de regresar al **final de la repetición**.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Fin de la repetición**.

SENTADILLAS  
 PESOS MUERTOS  
 PISO A HOMBRO  
 PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
 PESA RUSA  
 BARRA HORIZONTAL  
 ANILLAS  
 MONOESTRUCTURAL  
 SALTAR  
 ESCALAR  
 PARADAS DE MANOS  
 CENTRO  
 OBJETO IRREGULAR  
**VARIOS**  
 EQUIPO

# ESTÁNDARES, EQUIPO

SENTADILLA CON GUSANO (*WORM SQUAT*) - ID 16.01

CARGADA CON GUSANO (*WORM CLEAM*) - ID 16.02

WORM HANG CLEAN - ID 16.03

WORM HANG CLEAN AND JERK - ID 16.04

WORM THRUSTER - ID 16.05

WORM SHOULDER TO OVERHEAD - ID 16.06

WORM CLEAN AND JERK - ID 16.07



# SENTADILLA CON GUSANO

- ID 16.01

El equipo realiza una sentadilla con el gusano en un hombro.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Equipo mirando en la misma dirección.
- Equipo apoyando el gusano en el **hombro** del mismo lado del cuerpo.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Equipo mirando en la misma dirección.
- Equipo apoyando el gusano en el **hombro** del mismo lado del cuerpo.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Llegar al **fondo de la sentadilla**.
- El objeto se mantiene en el **hombro** durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Gusano.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fondo de la sentadilla.
- Posición de pie.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
**EQUIPO**

# CARGADA CON GUSANO

- ID 16.02

El equipo mueve el gusano en un movimiento fluido del piso al hombro.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Equipo mirando en la misma dirección.
- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Equipo mirando en la misma dirección.
- Equipo apoyando el gusano en el hombro del mismo lado del cuerpo.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El final de la repetición es un inicio de repetición válido.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Gusano.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de la repetición.
- Final de la repetición.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO



# WORM HANG CLEAN

- ID 16.03

El equipo mueve el gusano en un movimiento fluido desde arriba de la rodilla al mismo hombro.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Posición de colgado.
- Equipo mirando en la misma dirección.
- Equipo agarrando el gusano del mismo lado del cuerpo.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Gusano apoyado en el hombro.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Adherirse a la regla de colgado.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada mientras que se adhiere a la regla de colgado.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Gusano.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de la repetición.
- Final de la repetición.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# WORM HANG CLEAN AND JERK - ID 16.04

El equipo mueve el gusano en un movimiento fluido desde arriba de la rodilla en un lado del cuerpo al mismo hombro, por encima de la cabeza hasta llegar al hombro del lado opuesto del cuerpo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- [Posición de colgado.](#)
- Equipo mirando en la misma dirección.
- Equipo agarrando el gusano del mismo lado del cuerpo.

## FIN DE REPETICIÓN

- [Posición de pie.](#)
- Gusano apoyado en el **hombro** opuesto.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El gusano entra en contacto con el **hombro** del lado inicial antes de pasar por encima de la cabeza.
- Adherirse a la [regla de colgado.](#)

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al [inicio de la repetición](#) de cualquier manera controlada mientras que se adhiere a la [regla de colgado.](#)

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Gusano.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- [Inicio de la repetición.](#)
- Contacto con el Primer Hombro.
- Contacto con el Segundo Hombro.

PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# WORM THRUSTER - ID

16.05

El equipo realiza una sentadilla con el gusano en un hombro y en un movimiento fluido continúa a pasar el gusano por encima de la cabeza hasta llegar al hombro opuesto.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Fondo de la sentadilla con el objeto en un **hombro**, apoyado en las **manos**.
- Equipo mirando en la misma dirección.
- Equipo agarrando el gusano del mismo lado del cuerpo.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Equipo mirando en la misma dirección.
- Equipo agarrando el gusano del mismo lado del cuerpo.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve en un movimiento fluido desde el **inicio de la repetición** al **hombro** opuesto.
- Mantener extendidas las **rodillas** y la **cadera** después de que el objeto se haya movido del **hombro** de un lado y hasta que el mismo se apoye en el **hombro** y las **manos** del lado opuesto del cuerpo.
- Equipo mirando en la misma dirección durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Gusano.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Fondo de la sentadilla.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# WORM SHOULDER TO OVERHEAD - ID 16.06

El equipo mueve el gusano desde el hombro de un lado del cuerpo, por encima de la cabeza hasta llegar al hombro del lado opuesto del cuerpo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- **Posición de pie.**
- Equipo mirando en la misma dirección.
- Equipo apoyando el gusano en el **hombro** del mismo lado del cuerpo.

## FIN DE REPETICIÓN

- **Posición de pie.**
- Equipo mirando en la misma dirección.
- Equipo apoyando el gusano en el **hombro** del mismo lado del cuerpo.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se mueve del **hombro** de un lado y pasa por encima de la cabeza hasta que el objeto se apoya en el **hombro** y las **manos** del lado opuesto del cuerpo.
- Equipo mirando en la misma dirección durante toda la repetición.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Gusano.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- **Inicio de repetición.**

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
**EQUIPO**

# WORM CLEAN AND JERK - ID 16.07

El equipo mueve el gusano en un movimiento fluido del piso de un lado del cuerpo al mismo hombro, por encima de la cabeza, hasta llegar al hombro del lado opuesto del cuerpo.

## INICIO DE REPETICIÓN

- Equipo mirando en la misma dirección.
- Objeto en el piso.
- Mano(s) en el objeto.

## FIN DE REPETICIÓN

- Posición de pie.
- Gusano apoyado en el hombro opuesto.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El gusano entra en contacto con el hombro del lado inicial antes de pasar por encima de la cabeza.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- El objeto puede ser regresado al inicio de la repetición de cualquier manera controlada.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Gusano.

## SINCRONIZACIÓN DEL EQUIPO

- Inicio de la repetición.
- Contacto con el Primer Hombro.
- Contacto con el Segundo Hombro.

SENTADILLAS  
PESOS MUERTOS  
PISO A HOMBRO  
PISO A ARRIBA DE LA CABEZA  
HOMBRO A ARRIBA DE LA CABEZA  
PESA RUSA  
BARRA HORIZONTAL  
ANILLAS  
MONOESTRUCTURAL  
SALTAR  
ESCALAR  
PARADAS DE MANOS  
CENTRO  
OBJETO IRREGULAR  
VARIOS  
EQUIPO

# VARIACIONES

DE CUALQUIER MANERA - ID V.01

SOBRE LOS HOMBROS (FRONT RACK) - ID V.02

GOBLET - ID V.03

ZERCHER - ID V.04

BEAR-HUG (ABRAZO DE OSO) - ID V.05

ARRIBA DE LA CABEZA (OVERHEAD) - ID V.06

FARMER - ID V.07

SOBRE LA NUCA (BACK RACK) - ID V.08

DÉFICIT - ID V.09

ELEVADO - ID V.10

PARALELAS - ID V.11

ESTRICTO (STRICT) - ID V.12

BALANCEO (*KIPPING*) - ID V.13

SPLIT - ID V.14

SIN MOVIMIENTO - ID V.15

CON MOVIMIENTO - ID V.16

SIN SALTO - ID V.17

SIN PIERNA - ID

V.18 SENTADO - ID

V.19

ABDOMINAL EN L (*L-SIT*) - ID V.20

COLGADO EN L (*L-HANG*) - ID V.21

HOMBRO - ID V.22

BAJAR - ID V.21





# DE CUALQUIER MANERA - ID V.01

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Carga externa mantenida en cualquier posición durante toda la repetición, pero sin entrar nunca en contacto con el piso.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Cualquier objeto.

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Acarrear peso - ID 14.07
- Pasar sobre la caja - ID 15.05
- Zancada - ID 15.06



# SOBRE LOS HOMBROS (FRONT- RACK) - ID V.02

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo sobre los hombros.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Objeto(s) se mantiene sobre los hombros durante toda la repetición.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica
- 1 o 2 mancuerna(s)
- 1 o 2 pesa(s) rusa(s)

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Acarrear peso - ID 14.07
- Pasar sobre la caja - ID 15.05
- Zancada - ID 15.06

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se sostiene con las **manos** delante del **pecho** durante toda la repetición.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- 1 Mancuerna
- 1 Pesa rusa

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Sentadilla con peso frontal - ID 1.05
- Sentadilla a una pierna - ID 1.06
- Acarrear peso- ID 14.07
- Pasar sobre la caja - ID 15.05
- Zancada - ID 15.06

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se apoya en la fosa del **codo** durante toda la repetición.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica
- Yugo (Acarrear peso)

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Sentadilla con peso frontal - ID 1.05
- Acarrear peso - ID 14.07
- Pasar sobre la caja - ID 15.05
- Zancada - ID 15.06

# ABRAZO DE OSO (BEAR-HUG) - ID V.05

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El objeto se sostiene abrazándolo al **pecho/abdominales** durante toda la repetición.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Cualquier pelota
- Saco de arena

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Sentadilla con peso frontal - ID 1.05
- Acarrear peso - ID 14.07
- Pasar sobre la caja - ID 15.05
- Zancada - ID 15.06

# ARRIBA DE LA CABEZA (OVERHEAD) - ID V.06

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo encima de la cabeza.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Objeto(s) se mantiene arriba de la cabeza durante toda la repetición.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica
- Yugo (Acarrear peso)
- 1 o 2 Mancuerna(s)
- 1 o 2 Pesa(s) Rusa(s)

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Sentadilla a una pierna - ID 1.06
- Acarrear peso - ID 14.07
- Pasar sobre la caja - ID 15.05
- Zancada - ID 15.06

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Objeto(s) sostenido en las **manos**, brazos orientados hacia abajo durante toda la repetición.
- Objeto(s) no se puede apoyar en el cuerpo en ningún momento.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- 1 o 2 Mancuerna(s)
- 1 o 2 Pesa(s) Rusa(s)
- 1 o 2 Barra(s) olímpica(s)
- 1 o 2 Asa de granjero(s)
- 1 o 2 Jarra(s)

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Acarrear peso - ID 14.07
- Pasar sobre la caja - ID 15.05
- Zancada - ID 15.06

# SOBRE LA NUCA (BACK-RACK) - ID V.08

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Objeto(s) se mantiene **sobre la nuca** durante toda la repetición.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica
- Yugo (Acarrear peso)

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Acarrear peso - ID 14.07
- Pasar sobre la caja - ID 15.05
- Zancada - ID 15.06

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El atleta (y no en el piso) se eleva x cm.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica (Peso muerto)
- Disco (Flexiones de pino)
- Bloques (Flexiones de pino)

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Peso muerto - ID 2.01
- Peso muerto sumo - ID 2.02
- Flexión de pino - ID 12.01
- Lagartija - ID 15.01
- Lagartija dinámica - ID 15.03



## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El atleta (y no en el piso) se eleva x cm.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra olímpica (Peso muerto)
- Disco (Flexiones de pino)
- Bloques (Flexiones de pino)

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Peso muerto - ID 2.01
- Peso muerto sumo - ID 2.02
- Cargada, de cualquier manera - ID 3.01
- Cargada de recepción - ID 3.02
- Cargada de sentadilla - ID 3.03
- Arrancada, de cualquier manera - ID 4.01
- Arrancada de recepción - ID 4.02
- Arrancada de sentadilla - ID 4.03
- Cargada y Jerk - ID 4.08
- Cargada y Jerk Colgada - ID 4.09
- Flexión de pino - ID 12.01
- Mantener parada de manos - ID 12.04
- Parada de manos con pirouette - ID 12.05
- Lagartija - ID 15.01
- Lagartija dinámica - ID 15.03

# PARALELAS -

ID V.11

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- El atleta (y no en el piso) se eleva x cm y debe estar apoyado en paralelas.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Ninguno

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Flexión de pino - ID 12.01

# ESTRICTO (STRICT) -

ID V.12

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- El **inicio de la repetición** no se puede lograr sin ningún impulso, ni de la repetición anterior ni como resultado del balanceo inicial, impulso u otro movimiento.

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las **rodillas**, **cadera**, tronco, **hombro** y **codos** deben mantenerse completamente extendidos durante toda la repetición, a menos que sea la parte activa del movimiento.
- Se prohíbe cualquier contracción adicional, balanceo, *jerk* de rodilla u otro movimiento para generar impulso.
- El ángulo de la cadera debe ser de 120 a 180 grados (dominada en apoyo en barra, en anillas).

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Ninguno

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Dedos del pie a barra - ID 7.01
- Dominada - ID 7.04
- Dominada pecho a barra - ID 7.05
- Dominada en apoyo en barra - ID 7.07
- *Skin the cat* - ID 7.08
- Dominada en apoyo en anillas - ID 8.02
- Fondo (*Dip*) - ID 8.03
- Flexión de pino - ID 12.01
- Flexión de pino frente a la pared - ID 12.07

# IMPULSO

## (*KIPPING*) - ID V.13

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

**Nota:** El *kippping* no es una variación real, ya que todos los movimientos tienen impulso por defecto. Sin embargo, la palabra “*kippping*” puede ser usada en las descripciones de las pruebas para diferenciar entre las repeticiones estrictas requeridas del mismo movimiento.

### MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Dedos del pie a barra - ID 7.01
- Dominada - ID 7.04
- Dominada pecho a barra - ID 7.05
- Dominada en apoyo, en barra - ID 7.07
- *Skin the cat* - ID 7.08
- Dominada en apoyo, en anillas - ID 8.02
- Fondo (*Dip*) - ID 8.03
- Flexión de pino - ID 12.01

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Todo el pie delantero debe colocarse más adelante que los dedos del pie trasero. Ambos pies deben alejarse el uno del otro.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Todos.

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Cargada, de cualquier manera - ID 3.01
- Cargada de recepción - ID 3.02
- Arrancada, de cualquier manera - ID 4.01
- Arrancada de recepción - ID 4.02
- Cargada y Jerk - ID 4.08
- Cargada y Jerk colgada - ID 4.09
- *Push jerk* - ID 5.03
- Hombro a arriba de la cabeza - ID 5.05
- Cargada de pesa rusa - ID 6.03
- Arrancada de pesa rusa - ID 6.04
- Cargada continental - ID 14.09

# SIN MOVIMIENTO -

ID V.15

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- Bloqueo invertido

## FIN DE REPETICIÓN

- Bloqueo invertido

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Reglas sin romper.
- El atleta se mantiene durante toda la repetición.
- Mantener el contacto total en la posición del punto de inicio de la repetición del atleta.  
Debe permanecer dentro del área designada durante toda la repetición.
- Mantener los requisitos hasta que se cumpla el objetivo.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Ninguno.

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Mantener parada de manos - ID 12.04
- Abdominal en L - ID 13.04
- Colgado en L - ID 13.05
- Acarrear peso - ID 14.07

# CON MOVIMIENTO - ID

V.16

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

**Nota:** Se acepta movimiento por defecto. Sin embargo, la palabra “movimiento” o “movimiento permitido” se puede utilizar en la descripción de la prueba para diferenciar entre las repeticiones requeridas “sin movimiento” o “no hay movimiento” del mismo movimiento.

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Mantener parada de manos - ID 12.04
- Abdominal en L - ID 13.04
- Colgado en L - ID 13.05
- Acarrear peso - ID 14.07

# SIN SALTO - ID V.17

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

**Nota:** Se acepta saltar por defecto. Sin embargo, las palabras “sin salto” o “no saltar” se pueden utilizar en una descripción de la prueba para restringir un punto de salida de las repeticiones del atleta del mismo movimiento.

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Escalar la cuerda - ID 11.01



# SIN PIERNA - ID

V.18

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- No se pueden utilizar los pies, los muslos o cualquier otra parte del cuerpo que no sean las manos para sostener el cuerpo (y/o carga) o ayudar de cualquier manera.
- Esto puede aplicarse al ascenso o descenso durante una repetición, o a ambos.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Ninguno.

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Escalar la cuerda - ID 11.01
- Escalar la cuerda, inicio sentado - ID 11.02
- Tablero de clavijas (*PegBoard*) - ID 11.03

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Los talones deben permanecer por arriba de los glúteos.
- No se pueden utilizar los **pies**, los muslos o cualquier otra parte del cuerpo que no sean las **manos** para sostener el cuerpo o ayudar de cualquier manera.
- Las piernas no pueden hacer contacto con la cuerda.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Ninguno.

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Escalar la cuerda - ID 11.01
- Escalar la cuerda, inicio sentado - ID 11.02

# ABDOMINAL EN L -

ID V.20

El atleta tiene todo el peso del cuerpo sobre las manos mientras mantiene el torso inclinado hacia adelante, con las piernas en posición horizontal formando una "L".

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS



POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

### INICIO DE REPETICIÓN

- Atleta apoyado sobre las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.

### FIN DE REPETICIÓN

- Atleta apoyado sobre las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.

### REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las piernas deben permanecer sobre el objetivo vertical.
- Los pies deben permanecer más allá del objetivo horizontal.

### CICLO & POST-REPETICIÓN

- Segmentos continuos: el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- De lo contrario: el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

### MEDIDAS

- **Objetivo vertical:** Estándar igual que la parte superior de las paralelas.
- **Objetivo horizontal:** En el tobillo del atleta cuando las **piernas** estén completamente extendidas.

### OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Paralelas
- Anillas

# COLGADO EN L - ID V.21

El atleta colgado de un objeto, con las piernas en horizontal formando una “L”

## INICIO DE REPETICIÓN

- El atleta colgado de las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.

## FIN DE REPETICIÓN

- El atleta colgado de las **manos**.
- **Cadera** doblada, formando una L.

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Las piernas deben permanecer sobre el objetivo vertical.
- Los pies deben permanecer más allá del objetivo horizontal.

## CICLO & POST-REPETICIÓN

- Segmentos continuos: el **final de la repetición** es un **inicio de repetición** válido.
- De lo contrario: el atleta puede regresar al **inicio de la repetición** de cualquier manera controlada.

## MEDIDAS

- **Objetivo vertical:** Estándar establecido para que las **piernas** del atleta se mantengan en un ángulo de 90 grados con el cuerpo.  
**Objetivo horizontal:** En el tobillo del atleta cuando las **piernas** estén completamente extendidas.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Barra horizontal.
- Anillas.

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Dominada - ID 7.04
- Dominada en apoyo, en anillas - ID 8.02
- Escalar la cuerda - ID 11.01
- Escalar la cuerda, inicio sentado - ID 11.02

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

# HOMBRO - ID

V.22

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

## INICIO DE REPETICIÓN

- Ninguno

## FIN DE REPETICIÓN

- Ninguno

## REQUISITOS DE REPETICIÓN

- Objeto(s) se mantiene en el **hombro** durante toda la repetición.

## OBJETO/EQUIPO VÁLIDO

- Gusano

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Zancada - ID 15.06

# BAJAR - ID V.23

POSICIÓN DE CARGA  
RANGO DE MOVIMIENTO  
EJECUCIÓN

**Nota:** Al bajar de la caja, cualquier parte de un pie debe permanecer en contacto con la parte superior de la caja hasta que el otro pie llegue al piso. El pie que esté en la caja solo se podrá retirar y bajar al piso una vez que el pie contrario haya hecho contacto con el piso.

## MOVIMIENTOS VÁLIDOS

- Salto de caja - ID 10.04
- Salto de caja al lado contrario - ID 10.05