V2_23/01/2025

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTOS

FC LEÓN 2025

MOVEMENT	STANDARD	PERFORMANCE POINTS	SYNCHRO	VARIATIONS	VÍDEO
BAR HANGING	• El movimiento comienza colgados de la barra, brazos extendidos y los pies fuera del suelo. • Consiste en mantener en esta posición, sin soltar las manos de la barra ni flexionar los codos. • Se permite cualquier agarre.	• Brazos extendidos. • Pies fuera del suelo.			**BAR HANGING**
BAR MUSCLE UP (BMU)	• El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y pies fuera del suelo (hang); • Obligatorio un DIP en la transición; • Termina con los brazos extendidos y con los hombros sobre o ligeramente delante de la barra; • No está permitido Glide Kipping o Kipping Gimnástico – en ningún momento los pies pueden superar la altura de la barra; • En ningún momento se puede soltar las manos, en este caso los atletas deben bajarse de la barra antes de iniciar el próximo BMU.	**Hang** • Pies no superen altura de barra. **Dip** • Extensión arriba o ligeramente delante de la barra.	**EN LA EXTENSIÓN ARRIBA DE LA BARRA**	**STRICT** **KIPPING**	**STRICT BMU** **KIPPING BMU**
BEAR HUG CARRY	• El movimiento comienza con los dos pies del atleta antes de la línea de salida (SIN TOCARLA) y el saco o sand bag cogido por encima de la altura de la cadera; • Se debe avanzar con el sandbag, en la misma posición, la distancia establecida y finaliza en el momento que ambos pies pasar por detrás de la línea de llegada (SIN TOCARLA).	• Los 2 pies antes de la línea al empezar. • Los 2 pies pasan la línea al finalizar • Peso (sandbag/Dball) por encima de la línea de la cadera.	**LOS 4 PIES DESPUÉS DE LA LÍNEA**	**SANDBAG BEAR HUG CARRY**	**SANDBAG BEAR HUG CARRY**
BURPEE BOX JUMP OVER	• El movimiento comienza de pie junto a un lado del cajón; • El atleta debe bajar tocando con el pecho el suelo; • En el Burpee puede bajar y subir en step o con los 2 pies a la vez; • Desde aquí saltamos encima del cajón y sin obligación de extendernos encima de él; • Finalizaremos pasando al otro lado del cajón donde se cuenta la rep. • Los 2 pies tienen que estar a la vez arriba del cajón; • Se puede descender saltando o en step; • Únicamente se puede tocar el cajón con los pies; • Las manos no pueden tocar el cuerpo por debajo de la cintura. • Se puede saltar el cajón completamente, sin pisarlo, SIEMPRE y cuando no se toque, ni roce el cajón con ningún pie.	• Pecho en el suelo • Sólo pies tocan cajón • Manos no tocan el cuerpo por debajo de la cintura	**PECHO EN EL SUELO**	**LATERAL: CUERPO LATERAL/PARALELO AL CAJÓN EN EL BURPEE.** **FACING: CUERPO PERPENDICULAR AL CAJÓN EN EL BURPEE.**	**BURPEE BOX JUMP OVER LATERAL** **BURPEE BOX JUMP OVER FACING**
BOX JUMP OVER	• El movimiento comienza de pie junto a un lado del cajón; • Desde aquí saltamos encima del cajón y sin obligación de extendernos encima de él; • Finalizaremos pasando al otro lado del cajón donde se cuenta la rep. • Los 2 pies tienen que estar a la vez arriba del cajón; • Se puede descender saltando o en step; • Únicamente se puede tocar el cajón con los pies; • Las manos no pueden tocar el cuerpo por debajo de la cintura. • Se puede saltar el cajón completamente, sin pisarlo, SIEMPRE y cuando no se toque, ni roce el cajón con ningún pie.	• Sólo pies tocan cajón • Manos no tocan el cuerpo por debajo de la cintura	**ARRIBA DEL CAJÓN**		**BOX JUMP OVER**

MOVEMENT	STANDARD	PERFORMANCE POINTS	SYNCHRO	VARIATIONS	VÍDEO
BURPEES OVER THE LINE	• Movimiento comienza de pie; • El atleta debe bajar tocando con el pecho el suelo; • En el Burpee puede bajar y subir en step o con los 2 pies a la vez; • En el salto ambos pies deben estar en el aire a la vez en algún momento (NO "step"); • Todo el cuerpo atrás de la linea; • No se puede pisar la linea; • En caso de marcar NO REP: los atletas pueden seguir normalmente haciendo una rep más.	• Pecho en el suelo • Cabeza detrás de la linea • Salto por arriba de la linea • Contar cuando los 2 pies tocan en el suelo del lado contrario al burpee	**PECHO EN EL SUELO**	**FACING: CUERPO PERPENDICULAR A LA LÍNEA**	**FACING BURPEE OVER LINE**
BURPEES OVER WORM	• Movimiento comienza de pie; • El atleta debe bajar tocando con el pecho el suelo; • En el Burpee puede bajar y subir en step o con los 2 pies a la vez; • En el salto ambos pies deben estar en el aire a la vez en algún momento (NO "step"); • No se puede tocar en el gusano; • En caso de marcar NO REP: los atletas pueden seguir normalmente haciendo una rep más.	• Pecho en el suelo • Salto por arriba del gusano • Contar cuando los 2 pies tocan en el suelo del lado contrario al burpee	**PECHO EN EL SUELO TODOS LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO**	**FACING: CUERPO PERPENDICULAR AL GUSANO** **LATERALES: CUERPO LATERAL/PARALELO AL GUSANO**	**BURPEE OVER WORM LATERAL** **BURPEE OVER WORMFACING**
CALORÍAS ECHO BIKE	• Pueden sacar los pies de los pedales antes de terminar pero no podrán levantarse hasta que las • calorías a completar aparezcan en la pantalla. • Referencia en caso de fallo de la máquina, 1 Caloría es igual a: • MASCULINO = 4 paladas • FEMENINO = 6 paladas • Solo apuntar calorías de la bici después de que se pare completamente. • Si el atleta pedalea después de que se termine el tiempo se descontarán 10 calorías al resultado final.				
CHEST TO BAR PULL UP	• El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y los pies fuera del suelo (Hang); • Subir hasta tocar con el pecho en la barra.	• Hang • Pecho en la barra	**PECHO EN LA BARRA**	**STRICT - SOLO BRAZOS, AUSENCIA DE MOVIMIENTO DE PIERNAS Y CADERA** **KIPPING** **BUTTERFLY**	**STRICT** **KIPPING** **BUTTERFLY**
CLEAN	• El movimiento inicia con la barra en el suelo; • Se debe levantar en un movimiento continuo la barra hasta los hombros consiguiendo la extensión completa de rodillas y cadera; • Los codos deben terminar ligeramente por delante de la vertical de la barra. • Los pies son la unica parte del cuerpo que toca el suelo.	• Extensión completa • Barra sobre los hombros • Codos por delante de la barra **Muscle Clean** • Sin flexión de rodillas **Power Clean** • Recepción obligatoria sin romper paralelo. Por arriba de los 90º **Squat Clean** • Romper paralelo obligatoriamente • Recepción abajo de los 90º	**EN LA EXTENSIÓN COMPLETA**	**MUSCLE CLEAN** **SQUAT CLEAN** **POWER CLEAN**	**MUSCLE CLEAN** **SQUAT CLEAN** **POWER CLEAN**
DUAL DUMBBELL BENCH PRESS	• El movimiento empieza con el atleta tumbado y los brazos extendidos. • Bajando DB hasta tocar con una cabeza en el pecho. • El movimiento finaliza con los brazos extendidos	• Las mancuernas no deben rebotar en el pecho para subir • Tocar com una cabeza de la mancuerda en el pecho • Extensión inicio/final cada rep			**DB BENCH PRESS**
DUAL DUMBBELLS OVERHEAD CARRY	• El movimiento comienza de pie, con un peso (DB) por encima de la cabeza, en posición de triple extensión: rodillas, cadera y codos; • Se deben andando; • El peso se debe llevar siempre en posición Overhead, por encima de la cabeza sin que descienda de la altura de ésta, ni la toque. • En caso de no rep, el atelta debe bajar (drop obligatorio) el peso al suelo y volver a cargar	• Extensión • No bajar el peso de la linea de cabeza			**DB OVERHEAD CARRY**

MOVEMENT	STANDARD	PERFORMANCE POINTS	SYNCHRO	VARIATIONS	VÍDEO
ECHO CALLS	• Pueden sacar los pies de los pedales antes de terminar pero no podrán levantarse hasta que las • calorías a completar aparezcan en la pantalla. • Referencia en caso de fallo de la máquina, 1 Caloría es igual a: • MASCULINO = 4 paladas • FEMENINO = 6 paladas • Solo apuntar calorías de la bici después de que se pare completamente. • Si el atleta pedalea después de que se termine el tiempo se descontarán 10 calorías al resultado final.				**ECHO CAL**
FACING BURPEES OVER LINE	• Movimiento comienza de pie; • El atleta debe bajar tocando con el pecho el suelo; • En el Burpee puede bajar y subir en step o con los 2 pies a la vez; • En el salto ambos pies deben estar en el aire a la vez en algún momento (NO "step"); • Todo el cuerpo atrás de la línea; • No se puede pisar la línea; • En caso de marcar NO REP: los atletas pueden seguir normalmente haciendo una rep más.	• Pecho en el suelo • Salto por arriba de la línea • Contar cuando los 2 pies tocan en el suelo del lado contrario al burpee	**PECHO EN EL SUELO**	**FACING: CUERPO PERPENDICULAR A LA LÍNEA**	**FACING BURPEE OVER LINE**
GHD SIT UP	• Cada repetición comienza y termina con el atleta sentado en la parte superior del GHD con las manos tocando las almohadillas para los pies. • El atleta debe tocar el suelo con ambas manos atrás de la línea de los hombros, antes de regresar a la posición sentada.	• Tocar Almohadillas al final/inicio de cada rep • Tocar Suelo	**MANOS TOCANDO EN LA ALMOHADILLA**		
HANG SNATCH	• La barra/DB debe comenzar desde colgante (deadlift en la primera rep desde el suelo) y brazos extendidos en cada REP. • La barra no puede bajar de la línea rodilla. • El movimiento termina con la triple extensión (cadera, rodillas y codos) en un solo movimiento y con la barra por encima de la cabeza o ligeramente por detrás; • El atleta al finalizar la rep deberá estar estable con ambos pies alineados; • La única parte del cuerpo que toca el suelo son los pies, si toca con la rodilla inmediatamente se marca la NO REP.	• Brazos extendidos al inicio de la REP (muchas no reps aqui) • Barra siempre arriba de la Rodilla • Movimiento Continuo • Extensión completa • Pies alineados • Barra arriba de la cabeza. **Power Snatch** • Recepción arriba de los 90º **Squat Snatch** • Romper paralelo obligatoriamente • Recepción abajo de los 90º	**EN LA EXTENSIÓN COMPLETA**	**HANG MUSCLE SNATCH** **HANG POWER SNATCH** **HANG SQUAT SNATCH**	**HANG MUSCLE SNATCH** **HANG POWER SNATCH** **HANG SQUAT SNATCH**
HSWALK	• El movimiento consiste en caminar con las manos, sólo pudiendo tocar el suelo con las mismas; • El movimiento comienza con ambas manos de trás (SIN TOCAR) de la línea establecida como comienzo; • El movimiento termina con ambas manos después (SIN TOCAR) de la línea establecida como final; • Ambas manos pasan la línea final antes de tocar el suelo con otra parte del cuerpo pudiendo después tocar con el resto del cuerpo incluso por delante de la línea final ("Superman")	• Manos no tocan la línea, ni antes del comienzo ni después del final.			**HSWALK**
KB GOBLET WALKING LUNGE	• Walking Lunge (WL): En los walking lunge se camina hacia delante. • A cada paso los atletas tocan con rodilla en el suelo alternando (NO necesario a la vez). • El atleta podrá dar zancadas de manera continuada o detenerse en cada una dejando los pies en paralelo pero siempre deberá marcar la triple extensión. • En caso de ser con un sólo peso (DB, KB): la mano que está libre no puede apoyarse en el cuerpo durante el movimiento. • Si hacen una no rep los atletas deben dejar el peso en el suelo, volverlo a levantar y empezar de ese punto. • No está permitido dar "pasitos" entre zancadas (NO REP).	• KB: cogida con ambas manos a la altura del pecho • Extensión inicial • Tocar con la rodilla • Extensión final antes del siguiente • No bajar el peso • WL: No está permitido realizar pasitos entre repeticiones.	**EN LA EXTENSIÓN COMPLETA**		**GLOBET WALKING LUNGE**

MOVEMENT	STANDARD	PERFORMANCE POINTS	SYNCHRO	VARIATIONS	VÍDEO
OVER HEAD WALKING LUNGE (OHWL)	• El movimiento comienza de pie, con un peso (KB), en posición de triple extensión: rodillas, cadera y codos. • Desde aquí se hará una zancada hacia delante tocando el suelo con la rodilla, finalizando en la posición inicial y con la triple extensión de: codos, rodillas y cadera. • Walking Lunge (WL): En los walking lunge se camina hacia delante. • A cada paso los atletas tocan con rodilla en el suelo alternando (NO necesario a la vez). • El atleta podrá dar zancadas de manera continuada o detenerse en cada una dejando los pies en paralelo pero siempre deberá marcar la triple extensión. • En caso de ser con un sólo peso (KB): la mano que está libre no puede apoyarse en el cuerpo durante el movimiento. • Si hacen una no rep los atletas deben dejar el peso en el suelo, volverlo a levantar y empezar de ese punto. • No está permitido dar "pasitos" entre zancadas (NO REP).	• Extensión inicial • Tocar con la rodilla • Extensión final antes del siguiente • No bajar el peso **WL**: • No está permitido realizar pasitos entre repeticiones. • Se debe terminar pasando la linea determinada con una zancada completa	**EN LA EXTENSIÓN COMPLETA**		**WALKING LUNGES DB OVERHEAD**
OVERHEAD SQUAT (OHS)	• Se realizará una sentadilla rompiendo el paralelo; • Se debe ascender para terminar en la posición inicial en triple extensión; • Durante el descenso se pueden doblar ligeramente los codos, siempre sin que la barra/ DB descienda por debajo de la altura de la cabeza, ni la toque. • Se permite una entrada en Squat Snatch en la primera rep siendo válida la rep • si se cumplen los puntos de performance (romper paralelo, triple extensión) o iniciar en extensión desde que la Barra / Db esté encima de la cabeza en el momento de romper el paralelo.	• Triple extensión al inicio y al final. • Romper el paralelo.	**EN LA EXTENSIÓN COMPLETA 4 ATLETAS**		**OVERHEAD SQUAT**
PRESUNTO FLIPS	• El movimiento consiste en ir volteando el PRESUNTO de manera que avance hasta superar la marca indicada. • El Presunto se podrá levantar de cualquier manera, pudiendo utilizar las piernas.				**PRESUNTO FLIP**
PULL UP	• El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y los pies fuera del suelo (Hang); • Subir hasta que la barbilla supere claramente la altura de la barra.	• Hang • Barbilla supera altura de la barra	**BARBILLA ARRIBA DE LA BARRA**	**STRICT - SOLO BRAZOS, AUSENCIA DE MOVIMIENTO DE PIERNAS Y CADERA** **KIPPING** **BUTTERFLY**	**STRICT** **KIPPING** **BUTTERFLY**
RING MUSCLE UP (RMU)	• El movimiento comienza colgados en las anillas con los brazos extendidos y pies fuera del suelo (hang); • Obligatorio un DIP en la transición; • Termina con los brazos extendidos y con los hombros sobre o ligeramente delante de las anillas; • No está permitido Glide Kipping o Kipping Gimnástico - en ningún momento los pies pueden superar la altura de las anillas; • En ningún momento se puede soltar las manos, en este caso los atletas deben bajarse de las anillas antes de iniciar el próximo RMU.	**Hang** • Pies no superen altura de las anillas **Dip** • Extensión arriba o ligeramente delante de las anillas	**EN LA EXTENSIÓN ARRIBA DE LAS ANILLAS**	**STRICT - SOLO BRAZOS, AUSENCIA DE MOVIMIENTO DE PIERNAS Y CADERA** **KIPPING** **BACK UP RISE**	**STRICT** **KIPPING** **BACK UP RISE**

MOVEMENT	STANDARD	PERFORMANCE POINTS	SYNCHRO	VARIATIONS	VÍDEO
ROPE CLIMB	• Ascender por la cuerda hasta tocar con la mano la marca o estructura; • Descenso libre en cualquier caso; • Seated Start Rope Climb: Empiezan sentados, con los talones fuera del suelo. Una vez despegados del suelo • Pueden usar los pies para ascender la cuerda (pinza). Descenso libre. • Legless: Empiezan de pie o con salto. No podrán en ningún momento pinzar la cuerda con los pies • o piernas durante el ascenso. Descenso libre.	• Tocar en la estructura o marca • Legless: Verificar que en ningun momento pinza con las piernas • Seated: Talones fuera del suelo	**LA MANO TOCANDO EN LA MARCA O ESTRUCTURA**	**LEGLESS** **CON PINZA (REGULAR RC)** **SEATED TO SEATED LEGLESS** **SEATED START RC**	**LEGLESS** **REGULAR ROPE CLIMB** **SEATED START ROPE CLIMB**
SHOULDER PRESS (PRESS ESTRICTO)	• La barra comienza sobre los hombros con extensión de rodillas y cadera; • Los codos deben estar delante de la línea de la barra; • Formas de ascenso: strict. • Finaliza con extensión completa de rodillas, cadera, brazos, la barra debe estar por encima de la cabeza o ligeramente por detrás y pies alineados; • Durante todo el movimiento los talones DEBEN estar apoyados en el suelo.	• Codos delante de la linea de la barra • Extensión completa • Barra por encima de la cabeza • Pies alineados • Talones sin despegar el suelo	**EXTENSIÓN COMPLETA**	**STRICT PUSH (SHOUDER PRESS)** **NO SE PUEDE FLEXIONAR NI RODILLAS NI CADERA**	**SHOULDER PRESS**
SLAMBALL CLEAN	• El slamball comienza desde el suelo; • Se debe levantar hasta la altura del hombro; • Tras lo cual se debe extender un brazo para completar la Rep. • • Se puede hacer Touch&Go siempre que la bola toque claramente el suelo. • No se puede tirar la bola hacia detrás en ningún caso (No Rep).	• Bola toca suelo antes de empezar. • Sube hasta el hombro y extiende brazo • No se tira para detrás			**SLAMBALL CLEAN**
SLAMBALL SHOULDER HOLD	• Ejercicio isométrico que consiste en sostener el peso (Slamball) por encima deL HOMBRO				
TOES TO BAR	• El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y los pies fuera del suelo (Hang); • Los pies pasan por detrás de la línea vertical de la barra; • Ambos pies tocan simultáneamente la barra; • Válido: empeine o puntera; • NO REP: tocar con la suela.	• Pies detras de la barra • Tocar con los pies en la barra a la vez	**TOCAR LA BARRA CON LOS DOS PIES A LA VEZ.**	**STRICT TOES TO BAR** **KIPPING TOES TO BAR**	**STRICT** **KIPPING**
WALL BALLS	• El movimiento comienza com una sentadilla (el atleta puede iniciar diretamente a un squat clean) rompiendo el paralelo para posteriormente lanzar el balón que debe superar la marca designada o en su defecto dar en la diana correspondiente en el movimiento ascendente.	• Romper Paralelo • Tocar en el locar correspondiente en el movimiento ascendente		**PARTNER WALL BALL: RECIBE EL BALÓN EL COMPAÑERO, EN CASO DE NO REP EL ATLETA QUE REALIZA LA NO REP DEBE REPETIR HASTA ALCANZAR UNA REP VÁLIDA. EN EL CASO DE LOS ATLETAS SIGAN EL JUDGE DEBE SIMPLESMENTE CONTAR OTRA VEZ A PARTIR DEL ATLETA QUE HA REALIZADO LA NO REP Y REALIZAR UN MOVIMIENTO VÁLIDO**	**WALL BALL** **PARTNER WALL BALL**

MOVEMENT	STANDARD	PERFORMANCE POINTS	SYNCHRO	VARIATIONS	VÍDEO
WORM CLEAN AND JERK	• El movimiento comienza: • Clean & Jerk: desde el suelo. En movimiento Touch & Go vigilar que toque. • Hang Clean & Jerk: desde colgante. Se puede subir como quieran. • • Se debe subir el gusano al hombro; • Se debe pasar el gusano al hombro contrario; • No es necesario extensión completa de codos; • La REP es valida y se cuenta cuando el gusano llega al otro hombro. • • Importante: no se puede doblar el cuello, el gusano pasa por encima de la cabeza.	• No necesario romper paralelo • • Clean & Jerk • El gusano empieza tocando el suelo • • Hang Clean & Jerk • El gusano empieza desde colgante	**CUANDO TODOS LOS ATLETAS PASEEN EL GUSANO DE HOMBRO.**	**WORM CLEAN & JERK** **WORM HANG CLEAN & JERK**	**WORM CLEAN AND JERK** **WORM HANG CLEAN AND JERK**
WORM SQUAT	• El movimiento comienza con el gusano sobre el hombro; • Podrán cargarlo en Muscle, Power o Squat Clean contando este último ya como una rep en el momento que extenden. • Se realizará una sentadilla rompiendo el paralelo; • El movimiento termina con la extensión completa de rodillas y cadera de todos los atletas. • • Se contará la Rep cuando todos los atletas estén en extensión, pudiendo hacer la sentadilla en orden no sincronizado.	• Todos atletas rompen el paralelo • Extensión rodillas y cadera • Gusano en el hombro	**EN EXTENSIÓN COMPLETA DE TODOS LOS ATLETAS**		**WORM SQUAT**
WORM THRUSTER	• El movimiento comienza con el gusano sobre el hombro o entrando directamente a Squat Clean. • Se realizará una sentadilla rompiendo el paralelo; • En un movimiento continuo se debe pasar el gusano al hombro contrario. • No es necesario extensión completa de codos; • La REP es válida y se cuenta cuando el gusano llega al otro hombro de todos los atletas (NO necesario a la vez, cuando pase el último contar la rep). • • Importante: no se puede doblar el cuello, el gusano pasa por encima de la cabeza.	• Romper Paralelo • Movimiento continuo	**CUANDO TODOS LOS ATLETAS PASEEN EL GUSANO DE HOMBRO.**		**WORM THRUSTER**