



TECNIFICACIÓN

AMBITO DE COMPETICIÓN

- Definición,
- Modalidades
- Movimientos estándares

- Definición y Criterios de Puntuación -

Una iniciativa avalada por iF3
y sus países miembros.

 International Functional
Fitness Federation

TRABAJAR JUNTOS PARA
LOGRAR QUE NUESTRO
DEPORTE SEA DISCIPLINA
OLIMPICA, COMENZANDO A
NIVEL NACIONAL POR SU
INCLUSIÓN DENTRO DE LAS
MODALIDADES
DEPORTIVAS
RECONOCIDAS POR EL
CONSEJO SUPERIOR DE
DEPORTES (CSD)

SIN ÁNIMO DE LUCRO

CON UN PROYECTO SERIO,
SÓLIDO Y RESPALDADO
POR UNA GRAN
COMUNIDAD A NIVEL
INTERNACIONAL

PASO A PASO, CON EL
ASESORAMIENTO DE
EXPERTOS Y
PROFESIONALES EN EL
AMBITO DEL DERECHO
DEPORTIVO Y ASOCIATIVO





FUNCTIONAL FITNESS: DEPORTE EN EL ÁMBITO DE COMPETICIÓN

Funcional Fitness o Functional Fitness en inglés, **es un deporte y no una metodología de entrenamiento** (ej: cross training, functional training, cross functional training ...), que prueba las capacidades y habilidades de los atletas a través de una variedad de patrones de movimiento, actividades y sistemas de energía.

Los atletas deben demostrar su nivel en varios dominios o campos, incluyendo las demostraciones de;

- + fuerza **(1)**,
- + resistencia **(2)**,
- + velocidad **(3)**,
- + habilidad con el peso corporal / gimnásticos **(4)**
- + y su capacidad aeróbica **(5)**,
- + además de su capacidad de recuperación **(6)**.

Durante la competición, los atletas se enfrentan a varias tareas o pruebas, denominadas **(tests)**, en cada una de las cuales se requiere la realización de una cierta cantidad de trabajo (es decir, número de repeticiones o de movimientos).

Los atletas intentan completar los movimientos y repeticiones requeridos lo más rápido posible o en el tiempo requerido (Time Cap). Siendo el atleta, pareja o equipo que completa el trabajo lo más rápido o con el mayor número de repeticiones el ganador de esa prueba **(test)**.

Los atletas de fitness funcional (Functional Fitness) muestran sus capacidades de rendimiento, ya que pueden realizar y expresar su máximo potencial y habilidades a través de las diferentes pruebas (tests).

Existen 6 test (pruebas) diferentes en el ámbito de la competición de Functional Fitness:

1. Capacidad Aeróbica (**Endurance**)
2. Fuerza (**Strength**)
3. Peso Corporal (**BodyWeight**)
4. Habilidades (**Skill**)
5. Estrategia aplicada (**Mixed Modal**)
6. Potencia (**Power**)



Además, estos 6 test se confeccionan usando siete (7) modalidades o principios: los cuales ayudan a la elaboración de cada una de las pruebas (**test**) que se publican en las competiciones.

A esta fase, se le llama **Programming** y es donde la organización de la competición define los siguientes parámetros:

...el contenido; el objetivo; los movimientos estándares a usar; la forma y el orden a ejecutar los ejercicios; y la metodología de puntuación... de cada prueba (test).

MODALIDADES: PRINCIPIOS DE FUNCTIONAL FITNESS DE COMPETICIÓN

- ✚ Velocidad de referencia. (Speed Benchmark)
- ✚ Velocidad Pura. (Pure Speed)
- ✚ Medley (individual)
- ✚ Por equipos Medley
- ✚ Por equipos Head to Head (H2H)
- ✚ Por Parejas Medley
- ✚ Por Parejas Head to Head (H2H)

Velocidad de referencia (Benchmark). Speed Benchmark

La modalidad de velocidad de referencia es una metodología de competición, donde los atletas completan por tiempo una tarea establecida con Benchmark o una referencia Oficial (ej.: Peso Oficial y/o un número de repeticiones establecidas sin "escalados".)

Cada grupo o tanda de atletas, conocidas como **heats**, comenzarán juntos desde un extremo del campo y procederá hasta el otro extremo del campo completando el trabajo requerido.

A medida que los atletas completan las repeticiones establecidas o la carga de trabajo determinada como oficial para tal evento, avanzarán más lejos en el campo, cruzando la línea de meta cuando el trabajo este completado.

El competidor con los mejores tiempos (más rápido) entre todos los de su tanda o grupo (**heat**), pasará a la siguiente ronda, con el número total de competidores disminuyendo por descalificación hasta alcanzar la ronda final, la cual determinará el ganador del evento.

Los ejercicios en cada tarea serán los mismos para cada grupo o tanda, y todos los atletas realizarán la misma tarea exactamente en cada grupo y en cada ronda de la competición.



Velocidad Pura Pure Speed

Velocidad pura es una modalidad de competición donde los atletas completan una tarea de acondicionamiento físico funcional por tiempo.

Cada grupo o tanda de atletas comenzará desde un extremo del campo hasta el otro extremo del campo completando el trabajo requerido.

A medida que los atletas completan las repeticiones requeridas o la carga de trabajo avanzan más lejos en el campo, para finalmente, cruzar la línea de meta cuando el trabajo está completo. El competidor con los tiempos más rápidos entre todas las eliminatorias pasará a la siguiente ronda, así se conseguirá disminuir el de competidores hasta la ronda final, lo que determinará el ganador.

En el formato de velocidad pura el trabajo que el atleta debe completar cambia en cada ronda de competición.

Los atletas realizarán una tarea diferente después de cada ronda clasificatoria.

Medley Individual Medley

La disciplina de Medley individual, también se considera la modalidad competitiva de fitness funcional (functional fitness) por excelencia o clásica.

Esta es una modalidad de competición multi-parte o multi-tarea, donde los atletas realizan varias tareas y se asignan puntos basados en su orden de finalización en cada tarea individual. **Clasificación o Ranking por metodología de puntos**

Los puntos obtenidos en cada tarea se contabilizan para determinar un ganador final. Ranking o clasificación Final.

Los atletas son puestos a prueba en cada una de las seis capacidades a lo largo del evento: capacidad aeróbica, fuerza, resistencia, habilidad con peso corporal, modalidad mixta y potencia. (los 6 test)

Las competiciones de medleys son competiciones que pueden durar varios días, 2 o 3 días por lo general, por lo que también ponen a prueba la capacidad de los atletas para recuperarse de los esfuerzos acumulados entre prueba y prueba.

Medley por equipos Team Medley

El equipo medley es un formato de competición donde equipos mixtos de cuatro atletas (2 varones, 2 mujeres) compiten entre sí.

Este es una competición que consta de varias partes, en el que los equipos realizan varias tareas y se asignan puntos según su orden de finalización en cada tarea.

Los puntos obtenidos en cada tarea se contabilizan para determinar un finalista ganador.



Las pruebas en la competición por equipos dan prioridad a la capacidad de los atletas para trabajar juntos como una unidad cohesiva mientras demuestran sus habilidades individuales en los dominios de fuerza, potencia, habilidad corporal y capacidad aeróbica.

En los campeonatos, los medleys son competiciones de varios días, por lo que los medleys también prueban la capacidad de los equipos para recuperarse.

Cabeza a Cabeza (H2H) por equipos

Team Head-to-Head

El formato Head-to-Head por equipos es un formato donde equipos mixtos de cuatro atletas (2 varones, 2 mujeres) compiten entre sí en una versión reducida (dos o cuatro horas) de la modalidad medley.

Sólo dos a cuatro equipos compiten entre sí a la vez, a pesar de que normalmente hay muchos más equipos en el torneo. Los equipos se enfrentan entre sí para mejorar las marcas y resultados de los equipos contrincantes

Los equipos rotarán y competirán con la mayoría de los otros equipos en cuestión de horas o días antes de que se produzcan eliminaciones basadas en el récord de victorias y derrotas (Clasificación o Ranking).

Los equipos con más victorias competirán en una ronda final por el 1 puesto.

Medley por parejas

Partner Medley

Es un formato de competición donde las parejas de género mixto (1 varón, 1 mujer) compiten entre sí.

Siendo una competición "multi-evento", donde los atletas realizan varias tareas y obtienen puntos según su orden de finalización en cada prueba (test).

Los puntos obtenidos en cada prueba (test) se contabilizan, sumando los puntos y comparándolos con el resto de las parejas competidoras, con el fin de determinar un ganador general de la competición, según el ranking final obtenido. Clasificación Final.

Esta modalidad de parejas mixtas da prioridad a probar la capacidad de los atletas de trabajar juntos como unidad cohesiva mientras que demuestra sus habilidades individuales en los campos de fuerza, energía, capacidad con peso corporal y capacidad aerobia.

En los eventos (campeonatos), los medleys son eventos de varios días, por lo que también prueban la habilidad de las parejas para recuperarse por los esfuerzos acumulados entre prueba y prueba (test y test) a lo largo de los 2 o 3 días que suele durar una competición o campeonato.



Cabeza a Cabeza (H2H) por parejas Partner Head-to-Head

El formato H2H por parejas es un formato de competición donde parejas mixtas de atletas (1 varón, 1 mujer) compiten entre sí por una versión reducida (dos o menos horas) del evento medley.

Normalmente entre dos y ocho parejas compiten entre ellas a la vez, a pesar de que normalmente hay o puede haber, muchas más parejas en el campeonato.

Los equipos (parejas) rotarán y competirán con la mayoría de los otros equipos en cuestión de horas o unos días antes de que se produzcan eliminaciones basadas en el récord de victorias y derrotas (Clasificación).

Las parejas con más victorias competirán una ronda/grupo final de donde saldrá la pareja ganadora.



Resumen de las Características Principales según las diferentes Modalidades de Funcional Fitness

- ✚ **Velocidad con Benchmark** o de referencia. (Speed Benchmark)
 - Prueba una capacidad en cada ejercicio.
 - Mismos ejercicios en cada tanda y ronda clasificatoria.
- ✚ **Velocidad Pura.** (Pure Speed)
 - Prueba una capacidad en cada ejercicio.
 - Diferentes ejercicios en cada ronda clasificatoria.
- ✚ **Medley (individual)**
 - (2 categorías, masculina y femenina)
 - Multi-Tarea, multi-capacidades.
 - Acumulación de puntos (Scoring o Sumatoria total de puntos)
- ✚ **Por equipos Medley**
 - (4 componentes = 2 masculinos y 2 femeninos)
 - Se pone a prueba capacidad de los atletas de trabajar juntos, en equipo.
- ✚ **Por equipos Head to Head (H2H)**
 - La diferencia con el Medley (por equipos) es que compiten por grupos de 2 a 4 equipos.
 - Compitiendo por mejorar las marcas de los oponentes en su grupo.
 - Rotando entre grupos para enfrentarse a la mayoría de los equipos.
 - Las parejas con más victorias competirán en una ronda/grupo fin.
- ✚ **Por Parejas Medley**
 - (2 componentes = 1 masculino y 1 femeninos)
 - Multi evento, multi tarea.
 - Clasificación por puntos (Scoring o Sumatoria total de puntos)
- ✚ **Por Parejas Head to Head (H2H)**
 - La diferencia con el Medley (por parejas) es que compiten por grupos de 2 a 8 parejas.
 - Compitiendo por mejorar las marcas de los oponentes en su grupo.
 - Rotando entre grupos para enfrentarse a la mayoría de las parejas.
 - Las parejas con más victorias competirán en una ronda/grupo final.



MOVIMIENTOS ESTÁNDARES: FUNCTIONAL FITNESS DEPORTIVO Y DE COMPETICIÓN

DEFINICIONES Y TERMINOS GENERALES

Squat (sentadilla): Esta posición requiere que se alcance una sentadilla completa, con las crestas iliacas por debajo del plano que dibuja la parte superior de la rodilla. (Romper paralelo)

Front rack: Es una posición en donde la barra o cualquier otro objeto, es soportado por la parte superior del hombro o a la altura del hombro, con los codos claramente enfrente de la barra o el objeto.

Extensión completa: Esta es la posición inicial y final de muchos movimientos. En el tren inferior significa que las rodillas están extendidas y el ángulo de la cadera está abierto. Extensión de los brazos significa que los codos están bloqueados. En los movimientos por encima de la cabeza, se requiere un ángulo abierto de los hombros además de los codos bloqueados. Extensión completa del cuerpo requiere la alineación de rodilla, cadera y hombro.

Ángulo de cadera abierto: Significa que el ángulo entre la rodilla, la cadera y el torso es una línea recta o 180 grados. Un ángulo cerrado de cadera significa que hay menos de 180 grados o una línea que no es recta.

Ángulo de hombro abierto: Significa que el ángulo creado entre la articulación de la muñeca con respecto al hombro y el hombro con respecto al torso es una línea recta o 180 grados. Un ángulo cerrado de hombro significa que hay menos de 180 grados o una línea que no es recta.

Unbroken (sin romper):

- Si algún movimiento involucra estar colgado del rack, este término significa que debe permanecer colgado de la barra o anillos sin tocar el piso con ninguna parte del cuerpo y sin asistencia de ningún tipo hasta terminar las repeticiones establecidas, puede quedarse colgado sin realizar repeticiones y después continuar.
- En el caso de que sean double unders (saltos dobles) se considera que deben ser seguidos sin detenerse de ninguna manera ni realizar saltos sencillos intermedios.
- En el caso de movimientos con barra de halterofilia se considera unbroken cuando las repeticiones se hacen Touch and Go (tocar el suelo y seguir) cualquier pausa en piso para ajustar el agarre se considera que se ha roto (el unbroken), sin embargo, se puede descansar la barra en front rack o hang.



MOVIMIENTOS

Squats (sentadillas) Este movimiento se realiza generalmente con el peso corporal, pero también se puede variar utilizando equipo atlético de diferentes maneras.

El atleta inicia de pie con un ángulo abierto de cadera, desciende al fondo del squat (con las crestas iliacas por debajo de las rodillas) y regresa a la posición de ángulo abierto de cadera.

Las manos no deben asistir al cuerpo en ninguna parte del movimiento, la repetición no será válida si alguna de las rodillas toca el piso o se abandona el espacio delimitado para la realización de las repeticiones.

Estándares aplicables en las sentadillas y en ejercicios que aplican (ejercicios con squats)

- 1.- Extensión completa del tren inferior (rodillas y cadera) al inicio y final de cada repetición.
- 2.- Crestas iliacas por debajo de las rodillas en el punto más bajo de la repetición.
- 3.- Regresar a la extensión completa del tren inferior.

Otros ejercicios relacionados con el Movimiento de Squat:

- **Back Squat** (sentadilla posterior) Requiere que el peso descansa en la espalda del atleta, ya sea en forma de una barra o cualquier otro objeto mientras se ejecutan las repeticiones.
- **Front Squat** (sentadilla frontal): Requiere que el peso este ubicado en frente de los hombros del atleta en posición de front rack mientras se realizan las repeticiones.
- La ubicación de las manos es discrecional siempre y cuando el objeto se mantenga entre la clavícula y la barbilla, pero las manos no pueden asistir en ningún momento al cuerpo en las fases de ascenso o descenso.
- **Overhead Squat** (sentadilla por encima de la cabeza) Requiere que el objeto (carga) sea sostenido por encima de la cabeza con uno o ambos brazos durante el desarrollo de todo el movimiento, se permite que los codos se flexionen durante la realización de la repetición, pero deben alcanzar la extensión al final de esta. No se puede usar la cabeza o cualquier otra parte del cuerpo para soportar el peso en ninguna parte del movimiento.
- **Otras variaciones de squats:** Si llegara a haber reglas especiales sobre algún movimiento que involucre squats, se emitirá una regulación específica antes de la realización de la competición.



- **Pistols** (sentadillas a una pierna) Un pistol es una sentadilla a una sola pierna, todas las reglas aplicables a las squats aplican también a los pistols, excepto que una de las piernas debe permanecer suspendida, sin hacer contacto con el piso y frente al atleta en todo momento.

Se permite que las manos sostengan a la pierna que no está siendo usada de apoyo. Antes de que la pierna que no está siendo usada de apoyo pueda tocar el suelo, se debe alcanzar extensión completa del tren inferior. Este movimiento puede designarse como alternado, obligando a completar una repetición válida por un lado antes de poder iniciar el otro lado.

MOVIMIENTOS DE EMPUJE CON PESO CORPORAL

Push-up's (flexiones) La posición inicial sucede con el atleta en posición de plancha, con la cadera alineada a los tobillos y rodillas describiendo una línea recta, manos y pies en contacto con el suelo y brazos en completa extensión.

En la parte inferior del movimiento, el pecho debe hacer contacto con el suelo mientras la cadera se mantiene en ángulo abierto. Durante la fase de ascenso y descenso del movimiento se debe mantener la posición de plancha.

Las rodillas no pueden asistir en ningún momento.

Estándares que se deben de cumplir:

- 1.- Alineación de cadera, tobillos y rodillas durante todo el movimiento.
- 2.- Extensión completa de los brazos en la parte superior de cada repetición.
- 3.- El pecho hace contacto con el suelo en la parte inferior de cada repetición.

Otras variaciones de pushup's

- **Hand release push-up** Aplican los mismos estándares que en la push-up, solo que, en la parte inferior de cada repetición, además de requerir contacto del pecho con el suelo, ambas manos deben despegarse momentáneamente del suelo.
- **Dynamic push-up** Aplican los mismos estándares que en la push-up solo que se le puede aumentar alguna tarea específica en la parte superior de la repetición. Los requerimientos adicionales deben ser publicados antes de la realización de un evento. (Ej.: Flexión con palmada)



- **Hand stand push-up (HSPU)** Requiere que el atleta logre una posición de parado de manos al comienzo de la repetición con los brazos completamente extendidos y ninguna parte de las palmas de las manos extendiéndose más allá del ancho designado, que normalmente es de 91 centímetros. Mientras se mantiene la inversión vertical, el atleta desciende hasta hacer contacto con la superficie horizontal debajo del atleta invertido. La repetición se cuenta cuando el atleta vuelve a una posición de apoyo con los brazos completamente extendidos. A lo largo del movimiento, ninguna parte de las palmas de las manos puede extenderse más allá del ancho designado, y los pies del atleta no deben tocar el suelo durante o entre las fases descendente y ascendente.

Estándares que deben de cumplirse.

- 1.- Extensión completa y alineación lineal de los codos, hombros, caderas, rodillas y tobillos en la parte superior de la repetición, con pies más anchos que el perímetro designado
- 2.- Contacto de la cabeza con la superficie horizontal designada debajo del atleta en la parte inferior de la repetición.
- 3.- Palmas enteramente dentro del ancho del perímetro designado (generalmente 91 cm).

VARIACIONES COMUNES

Todas las normas anteriores son aplicables a las siguientes variaciones, excepto cuando se modifiquen específicamente a continuación o se modifiquen por una regulación especial publicada antes de un evento.

- **HSPU Asistido (Wall-Supported HSPU)**. Cuando se realiza contra una pared como soporte, ambos talones deben tocar la pared en la parte superior del movimiento; la espalda y los glúteos del atleta pueden entrar en contacto con la pared durante el descenso, pero no es posible que toquen la pared durante la fase ascendente del movimiento.
- **HSPU estricto** El atleta debe mantener la extensión vertical completa y la alineación lineal durante la fase descendente y ascendente del movimiento, con la excepción de los brazos durante el descenso y el ascenso; los pies no deben ser más anchos que el perímetro designado. Cuando se realiza contra una pared para apoyo, ambos talones deben tocar la pared en la parte superior del movimiento



Ring Dip (fondo en anillas) En la parte superior del ring dip, el atleta debe estar suspendido con soporte vertical en los anillos, los brazos completamente extendidos y apuntando hacia abajo. Mientras se mantiene la suspensión, el atleta desciende al fondo del movimiento, donde la parte delantera de los hombros está debajo del plano horizontal de los codos y las caderas han descendido de la posición inicial.

La repetición se cuenta cuando el atleta regresa a la parte inicial del movimiento.

Estándares que deben cumplirse:

- 1.-suspensión en las anillas durante todo el movimiento.
- 2.- Extensión completa de los brazos al principio y al final de cada repetición
- 3.- Parte delantera de los hombros debajo del plano horizontal de los codos en la parte inferior de la repetición
- 4.- Caderas descienden y luego ascienden durante el descenso respectivo y fases ascendentes de la repetición

VARIACIONES COMUNES:

Todas las normas anteriores son aplicables a las siguientes variaciones, excepto cuando se modifiquen específicamente a continuación o se modifiquen por una regulación especial publicada antes de un evento.

- **Strict ring dips** (fondos estrictos en anillas): El atleta no puede usar una apertura y / o cierre de las caderas o una flexión y / o enderezamiento de las piernas para ayudar al movimiento y ganar impulso.

No se permitirán kips o balanceos de ningún tipo.



SHOULDER TO OVERHEAD (DESDE LOS HOMBROS HASTA POR ENCIMA DE LA CABEZA)

Los movimientos con barra implican elevar una barra desde una posición estática en el hombro hasta la posición estática sobre la cabeza.

Estándares que deben de cumplirse:

- 1.- Control estático de la barra en la posición de rack frontal al comienzo de la repetición.
- 2.- Extensión de los brazos que soportan la barra de forma controlada en la parte superior de la repetición; alineación vertical completa de los hombros, caderas, rodillas y tobillos, con los pies no más anchos que los planos externos de los hombros.

VARIACIONES COMUNES, todas las normas anteriores son aplicables a las siguientes variaciones, excepto cuando se modifican específicamente a continuación o modificadas por una regulación especial publicada antes de un evento.

- **Strict press** (empuje estricto): El atleta debe elevar la barra hasta la parte superior de la repetición sin ayuda (doblar las caderas o las rodillas durante la fase ascendente).
- **Push press** (empuje de fuerza): El atleta puede usar una sola flexión simultánea de las caderas y / o rodillas para ayudar a elevar la barra hasta la parte superior de la repetición.

Otros ejercicios relacionados con el Movimiento Shoulder to Overhead:

- **Push Jerk** (Power Jerk-Envión): El atleta puede usar una combinación doble de las caderas y las rodillas para ayudar a elevar la barra a la parte superior de la repetición.
- **Split Jerk** (empuje de tijera): El atleta puede usar una doble acción de flexión de caderas y / o rodillas para ayudar a elevar la barra a la parte superior de la repetición, pero debe lograr una posición dividida (un pie adelante del torso, y otro pie a la parte posterior del torso) con la barra sostenida (bloqueada) por encima de la cabeza, antes de regresar a la posición inicial de repetición.
- **Squat Jerk**: El atleta puede usar una doble acción de las caderas y / o rodillas para ayudar a elevar la barra a la parte superior de la repetición, pero debe lograr la posición inferior de sentadilla rompiendo paralelo, con la barra encima de la cabeza antes de regresar a la posición inicial de la repetición.
- **Jerk no especificado** (donde no se designa específicamente Push Jerk, Power Jerk, Split Jerk o Squat Jerk): Un Jerk hace referencia a cualquiera de las variaciones anteriores excepto al Strict Press (empuje estricto).
- **Otros objetos**, implementos o variantes: Todas las variaciones del Shoulder to Overhead (desde hombros a por encima de la cabeza) se puede realizar con objetos que no sean una barra. Todas las normas de movimientos que se apliquen a la versión con barra de la tarea se aplicarán a la versión de la tarea del otro objeto, sujeta a las excepciones que sean necesarias para acomodar el tipo de objeto que se está utilizando.

Los reglamentos específicos se divulgarán antes de las competiciones para abordar excepciones y modificaciones en el caso de otros objetos.



PULLING FROM DE FLOOR (JALONES DESDE EL SUELO)

Deadlift (Peso muerto convencional)

Para el Deadlift convencional, el atleta debe elevar la barra desde el suelo, con ambos pies en contacto con el suelo, hasta encontrarse parado en completa extensión. En la parte superior de la repetición, la parte inferior del cuerpo logra la extensión completa con las caderas abiertas, las rodillas bloqueadas y los hombros detrás del plano vertical de la barra.

La repetición se cuenta cuando el atleta logra los 3 puntos de rendimiento simultáneamente. Los atletas no pueden rebotar el peso para ganar impulso al completar elevaciones continuas.

Normas que deben cumplirse:

- 1.- Extensión completa de la parte inferior del cuerpo en la parte superior de la repetición.
- 2.- Barra toca el suelo entre repeticiones.
- 3.- Las manos y los brazos están en el plano exterior de las rodillas.
- 4.- Los hombros están detrás del plano vertical de la barra en la parte superior de la repetición.

Otros ejercicios relacionados con el movimiento de deadlift.

- **Sumo Deadlift** (peso muerto tipo sumo) Todos los estándares aplicables al Deadlift convencional se aplican al Sumo Deadlift, excepto que las manos y los brazos están situados dentro de la distancia entre las rodillas dentro de las piernas.
- **Otros objetos:** Todas las versiones del Deadlift se pueden realizar con objetos que no sean una barra. Todos los estándares de movimiento que se apliquen a la versión de barra del peso muerto se aplicarán a la versión de Otro Objeto.

Se emitirán normas específicas antes de las competiciones que involucren pesos muertos con otros implementos

GROUND-TO-OVERHEAD (DESDE EL SUELO HASTA, ...POR ENCIMA DE LA CABEZA)

Los movimientos de ground to overhead implican elevar una barra (u otra carga, objeto) desde una posición estática en el suelo a una posición estática por encima de la cabeza.

Es posible que se utilice un movimiento ground to shoulder (desde el suelo hasta los hombros) en combinación con un movimiento shoulder to overhead (desde los hombros a por encima de la cabeza) para completar la tarea de Ground to overhead, exceptuando cuando se especifique que la tarea a realizarse es un movimiento Snatch (implicando arranque).



Normas que deben cumplirse:

- 1.- Excepto por las tareas de combinación desde el suelo hasta el hombro y hombro encima de la cabeza, el atleta no puede permitir que la barra se detenga en cualquier momento posterior al tirón inicial del suelo o antes de lograr el soporte superior de la barra.
- 2.- En la parte superior de la repetición el atleta debe demostrar: a) Soporte del peso por encima de la cabeza después de haber recibido la barra, hasta llegar a la extensión. b) Extensión completa de cadera y rodillas. c) Alineación vertical de hombros, cadera, rodillas y tobillos. d) Pies abiertos no más allá de la línea de los hombros.
- 3.- La barra o discos deben hacer contacto con el suelo entre repeticiones a menos que se especifique lo contrario.

Otros ejercicios relacionados con el movimiento de Ground to Head y sus variaciones más comunes

Todas las normas anteriores son aplicables a los siguientes ejercicios y variaciones, excepto cuando se modifican específicamente como a continuación en la descripción de los ejercicios, o son modificadas por una regulación especial publicada antes de un evento.

- **Snatch (Squat Snatch) El Snatch (o Squat Snatch)** requiere que el atleta reciba la barra por encima de la cabeza con los codos completamente extendidos mientras alcanza la parte inferior de una sentadilla. A menos que se indique específicamente, el término "Snatch" presupone el uso del requisito de la parte inferior de Squat. (romper el paralelo)
- **Power Snatch** El Power Snatch requiere que el atleta reciba la barra por encima de la cabeza con los codos completamente extendidos, pero sin lograr la parte inferior de una sentadilla durante la tarea.
- **Split Snatch** El Split Snatch requiere que el atleta reciba la barra por encima de la cabeza, con los codos completamente extendidos, pero el atleta debe mover los pies durante la tracción desde el suelo de modo que un pie esté hacia delante y un pie hacia atrás del atleta en el momento de la recepción.
- **Hang Snatch** (arrancadas en suspensión). Cuando se designe como versión Hang de las variaciones anteriores, cualquier repetición que comience con la barra tocando el suelo o por debajo de las rodillas requiere que el atleta sostenga la barra sobre las rodillas al tiempo que muestra la alineación vertical de los hombros, caderas, rodillas y tobillo antes de proceder a la parte superior de la repetición. En ningún momento después de alcanzar la posición de colgado, la barra puede descender por debajo de las rodillas durante la repetición (excepto por el tiempo entre repeticiones, donde esté permitido); Para sucesivas repeticiones donde la barra no ha viajado por debajo del de rodillas antes del siguiente intento de repetición, el atleta no necesita reiniciar la alineación vertical en la parte inferior de la repetición.
- **Otros Objetos:** Todas las variaciones de la tarea que implique el movimiento Ground to overhead pueden realizarse con objetos que no sean una barra. Todas las normas de movimiento que se apliquen a la versión con barra de la tarea se aplicarán a la versión con otro objeto de la tarea, sujeto a las excepciones que sean necesarias para acomodar el tipo de objeto que se está utilizando. Se lanzarán regulaciones específicas antes de las competiciones para abordar excepciones y modificaciones en el caso de otros objetos.



GROUND TO SHOULDER

(DESDE EL SUELO HASTA LOS HOMBROS)

Los movimientos de barra desde el suelo hasta los hombros implican elevar una barra desde una posición estática en el suelo hasta la posición estática en el hombro. Los movimientos de barra de tierra a hombro se pueden combinar con movimientos del hombro hacia arriba de la cabeza.

Estándares que deben cumplirse:

1. Después del despegue inicial del suelo, el atleta debe atrapar la barra en la posición delantera de rack y mantener dicha posición frontal durante el resto de la repetición.
2. En la parte superior de la repetición, el atleta debe demostrar:
 - a) la extensión completa de la cadera y las rodillas.
 - b) la alineación vertical de los hombros, la cadera, las rodillas y los tobillos.
 - c) los pies colocados no más anchos que los planos exteriores de los hombros.
 - d) los codos delante de la barra.
3. La barra o discos tocan el suelo entre repeticiones a menos que se especifique lo contrario.

VARIACIONES COMUNES todas las normas anteriores son aplicables a las siguientes variaciones, excepto cuando se modifican específicamente a continuación o modificadas por una regulación especial publicada antes de un evento.

Otros ejercicios relacionados con el movimiento de ground to shoulder.

- **Clean (Squat Clean)** Un Clean requiere que el atleta reciba la barra en la posición delantera de rack mientras está en la parte inferior de una sentadilla. El contacto / posicionamiento inicial del hombro puede ocurrir antes de la recepción en el fondo de la posición en cuclillas, pero no debe haber pausa entre el momento en que se alcanza la posición delantera de rack y el momento en que llega al fondo de una posición en cuclillas. Donde se indique específicamente, se puede considerar que Clean incluye alguna o todas las demás variaciones.
- **Power Clean** Un Power Clean requiere que el atleta atrape la barra en la posición delantera de rack sin llegar al fondo de una sentadilla (sin romper paralelo o se considerara como ejecución no válida).
- **Split Clean** Para un Split Clean, el atleta debe atrapar la barra en la posición delantera de rack mientras los pies se desplazan con un pie adelante del atleta y un pie hacia atrás del atleta. No confundir con Jerk (movimiento de halterofilia de dos tiempos)
- **Otros Objetos:** Todas las variaciones de la tarea Ground to shoulder pueden realizarse con objetos que no sean una barra. Todas las normas de movimiento que se apliquen a la versión con barra de la tarea se aplicarán a la versión con otro objeto de la tarea, sujeto a las excepciones que sean necesarias para acomodar el tipo de objeto que se está utilizando. Se lanzarán regulaciones específicas antes de las competiciones para abordar excepciones y modificaciones en el caso de otros objetos.



HANGING MOVEMENTS

(MOVIMIENTOS EN SUSPENSION O SUSPENDIDOS)

• Movimientos colgado de una barra • Movimientos colgado de anillas

Movimientos colgados de una barra

(puede adicionarse chalecos con peso a cualquiera de estos movimientos)

Toes to bar (pies a la barra)

Para Toes-to-Bar, el atleta se cuelga verticalmente de una barra horizontal suspendida con ambas manos. El atleta eleva ambos pies hasta que entren en contacto con la barra simultáneamente dentro del ancho de las manos. Si el atleta realiza repeticiones en serie sin desmontarse de la barra, el atleta debe demostrar la extensión vertical completa de las caderas en la parte inferior de la repetición, y los talones deben romper el plano vertical directamente debajo de la barra antes de cada repetición. Si la repetición comienza inmediatamente después de que los pies del atleta se levantan del suelo, se considera que los tacones del atleta han roto el plano vertical de la barra para esa repetición. La repetición se cuenta cuando una parte de ambos pies toca simultáneamente la barra.

Estándares que deben de cumplirse:

1. Extensión completa de las caderas en la parte inferior de cada repetición (los talones rompen el plano vertical de la barra).
2. Los pies tocan la barra simultáneamente dentro del ancho de las manos en la parte superior de cada repetición.

VARIACIONES COMUNES: Los estándares anteriores son aplicables a las siguientes variaciones, excepto cuando se modifiquen específicamente a continuación o se modifiquen de otro modo mediante una regulación especial publicada antes de un evento. Otros ejercicios relacionados con el movimiento Toes to bar.

- **Strict toes to bar** (pies a la barra estrictos) Durante la tarea estricta de los pies a la barra, el atleta no puede usar el impulso generado por el descenso del pie o el swing hacia adelante para ayudarse durante la fase ascendente.
- **L-hang toes to bar** (pies a la barra en L) Se debe comenzar cada repetición con las piernas en una posición L (, es decir, un ángulo de 90 grados en la cadera). Si la posición del atleta crea un ángulo superior a 90 grados antes de la repetición, el atleta debe detenerse en la posición de 90 grados antes de que se cuente la repetición.
- **Other object to bar** (otros objetos a la barra) La tarea de pies a la barra se puede modificar requiriendo que el atleta sostenga un objeto con las piernas, rodillas, tobillos o pies y eleve el Objeto a la barra. Cualquier regla específica con respecto a la variación de la tarea de Toes to Bar, o el posicionamiento, uso o manipulación de un objeto o carga durante la tarea se dará a conocer en una regulación especial antes de un evento.



- **Knees-to-elbows** (rodillas a codos) La tarea de Knees-to-Elbows requiere que el atleta se cuelgue de una barra horizontal suspendida como con los Toes-to-Bar, excepto que el atleta debe elevar ambas rodillas desde una posición de rodilla completamente extendida hasta que ambas rodillas hagan contacto simultáneo con los codos.

Pull-up (dominada)

El atleta se cuelga verticalmente de una barra horizontal suspendida, con ambas manos en la parte inferior de la repetición con ambos brazos completamente extendidos. En la parte superior de la repetición, el mentón del atleta debe cruzar en la parte superior del plano horizontal de la barra. Se puede usar un kip de cualquier estilo a menos que esté específicamente restringido. La repetición se cuenta cuando el mentón del atleta rompe el plano horizontal superior de la barra.

Normas que deben cumplirse:

1. Extensión completa de los brazos en la parte inferior de la repetición.
2. Barbilla rompe el plano horizontal más alto de la barra.

VARIACIONES COMUNES: todas las normas anteriores son aplicables a las siguientes variaciones, excepto cuando se modifiquen específicamente a continuación o se modifiquen de otro modo mediante una regulación especial publicada antes de un evento.

Otros ejercicios relacionados con el movimiento de pull-up (dominada).

- **Strict Pull-up** (dominada estricta) Durante la dominada estricta, el atleta no puede usar un kip ni balanceo de ningún tipo o de lo contrario, ayudarse en la tarea generando inercia con la parte inferior del cuerpo por debajo de la cadera.
- **Chest to bar pull-up** (dominada con el pecho a la barra) La tracción desde el pecho hasta la barra requiere que el atleta toque o sobrepase la línea de la barra horizontal en la parte superior de la repetición a la altura de la clavícula. La repetición se cuenta cuando se produce el contacto requerido.
- **Strict chest to bar pull-up** (dominada con el pecho a la barra estricta) Durante este movimiento, el atleta no puede usar un kip de ningún tipo ni ayudarse de otro modo en la tarea al generar impulso con el tren inferior por debajo de la cadera.



Bar Muscle-up

Para el Bar Muscle-up, el atleta se cuelga verticalmente de una barra horizontal suspendida, con ambas manos en la parte inferior de la repetición con ambos brazos completamente extendidos. El atleta debe elevar su peso corporal hasta alcanzar una posición de apoyo (fondo o dip) con los hombros sobre la barra, los brazos completamente extendidos y verticales. A menos que se especifique en una regulación especial publicada antes del evento, se puede utilizar cualquier tipo de kip. El atleta no puede envolver ninguna parte del cuerpo por debajo de las caderas alrededor de la barra para ayudar a llegar a la cima de la competición.

El movimiento de gimnasia de Pull-over no contará como Bar Muscle-up.

Estándares que deben cumplirse:

1. Extensión completa de los brazos en la parte inferior de cada repetición.
2. Extensión completa de los brazos en la parte superior de cada repetición con los brazos completamente extendidos y verticales

Pull-over

Para el Pull-over, el atleta se cuelga verticalmente suspendido de una barra horizontal, con ambas manos en la parte inferior de la repetición con ambos brazos completamente extendidos. El atleta debe elevar su peso corporal hasta alcanzar una posición de apoyo con los hombros sobre la barra, los brazos completamente extendidos y en posición vertical; sin embargo, para lograr la parte superior de la repetición, el atleta debe tirar de la barra al avanzar con los pies para completar una rotación de 180 grados de las manos y una rotación de 360 grados del cuerpo.

Nota para una división Open o escalados un ejercicio de pull over no es recomendada, pero si existiese un test donde se incluye, la técnica Baby Giant o Long Hang Pull-over es una técnica aceptable si hay una pausa momentánea (1 a 2 sec) en apoyo en la parte superior de la repetición.

Estándares que deben cumplirse:

1. Extensión completa de los brazos en la parte inferior de cada repetición.
2. Extensión completa de los brazos en la parte superior de cada repetición con una pausa en el soporte en la barra.
3. Todo el cuerpo pasa sobre la parte superior de la barra durante el movimiento con pies liderando.



Movimientos colgados de anillas

(Se puede añadir chalecos con peso a cualquiera de estos movimientos.)

Toes-to / through-Rings (pies a los anillas o a través de ellos) El atleta se cuelga verticalmente de un conjunto de anillas suspendidos con una mano en cada anilla, eleva ambos pies hasta que entren en contacto con las anillas simultáneamente; el contacto puede hacerse con las manos mientras agarran las anillas; en caso de estar especificado, el contacto puede ser sustituido por el requisito de pasar una parte de los pies dentro de la circunferencia de cada anilla (Toe-through-Rings).

Si el atleta realiza repeticiones en serie, es decir, sin soltar las anillas, el atleta debe demostrar la extensión vertical completa de las caderas al final de la repetición, y los talones deben romper el plano vertical directamente debajo de las anillas antes de cada repetición.

Si la repetición comienza inmediatamente después de que los pies del atleta abandonan el suelo, se supondrá que los talones del atleta rompieron el plano vertical de las anillas para esa primera repetición. La repetición se cuenta cuando una parte de ambos pies realiza simultáneamente el contacto requerido o pasa a través del área objetivo-requerida.

Estándares que deben cumplirse:

1. Al comienzo de cada repetición, las piernas del atleta deben extenderse y ambos talones deben romper el plano vertical posterior del punto medio de las anillas.
2. Ambos pies deben tocar simultáneamente las manos o los anillas en la parte superior de la repetición.
3. Cuando sea necesario, ambos pies deben pasar a través del plano vertical de las anillas dentro de la circunferencia de cada anilla en la parte superior de la repetición



Ring Muscle-up

Para el Ring Muscle-up, el atleta se cuelga verticalmente de un conjunto de anillas suspendido con una mano en cada anilla, en la parte inferior de la repetición con ambos brazos completamente extendidos. El atleta debe elevar su peso corporal hasta alcanzar una posición de soporte (fondo) con los hombros por encima de las anillas, los brazos completamente extendidos y verticales. A menos que se especifique en una regulación especial publicada antes del evento, se puede utilizar cualquier tipo de kip, pero debe haber un cambio de dirección que ocurre debajo de las anillas. La repetición se cuenta cuando el atleta logra bloquear por completo el codo con los brazos orientados verticalmente.

Normas que deben cumplirse:

1. Extensión completa de los brazos en la parte inferior de cada repetición
2. Extensión completa de los brazos en la parte superior de la repetición mientras está en posición de soporte (fondo)
3. Ninguna parte del pie puede pasar la altura de las anillas durante el kip o balanceo.

Strict ring muscle up

Los estándares para el kipping ring muscle up se aplican al Muscle-up estricto, excepto que el atleta no puede kippear o balancearse ni usar la parte inferior del cuerpo para ganar impulso para ayudar en el ascenso. Las rodillas deben permanecer bloqueadas durante la repetición. El ángulo de la cadera no debe pasar de abierto a un ángulo cerrado de más de 50 grados durante el salto inicial. Si los dedos de los pies pasan detrás del plano vertical mientras está en la parte inferior de la repetición, el atleta debe hacer una pausa en la posición completamente vertical antes de comenzar el ascenso.

Estándares que se deben cumplir:

1. Extensión completa de los brazos en la parte inferior de la repetición
2. Extensión completa de los brazos en la parte superior de la repetición mientras se está en posición de soporte (fondo)
3. Las rodillas permanecen rectas durante toda la repetición
4. No usar los hombros o las caderas para generar impulso
5. El ángulo de la cadera no debe pasar de abierto a un ángulo cerrado de 50 grados o más durante el jalón inicial
6. Los pies no pueden pasar detrás del plano vertical de las anillas en la parte inferior / inicio de la repetición.



Forward Roll on rings

Para el forward roll, la repetición comienza cuando el atleta logra una posición de soporte (Fondo) en las anillas de cualquier manera. Luego, el atleta completa la rotación hacia delante de 360 grados del cuerpo, completando la repetición volviendo a apoyarse sobre las anillas sin que los pies toquen el suelo durante la repetición. El cuerpo puede caer debajo de las anillas durante la rotación hacia delante, pero el impulso del atleta debe continuar en una dirección (Rodando hacia adelante, cayendo por debajo de las anillas. Realizar un muscle up no está permitido)

Estándares que deben cumplirse:

1. Completa extensión sobre los anillos en una posición de soporte (fondo) al comienzo y al final de cada repetición.
2. Realización de una rotación de 360 alrededor de los anillos.

HANDSTANDS (NO INCLUIDOS EN LOS HANDSTAND PUSHUPS)

Handstand Hold (mantenerse en parado de manos) Para la parada de manos, el atleta debe lograr una parada de manos de cualquier manera posible sin asistencia. El atleta puede elegir una parada de manos tradicional de cuerpo recto, un straddle, una división, un ciervo o cualquier otra posición del cuerpo de su elección, siempre y cuando los pies permanezcan arriba de las caderas durante la espera.

Normas que deben cumplirse:

1. El tiempo comienza cuando las manos del atleta solo están en el suelo y los pies están por encima de las caderas en una posición controlada
2. Las manos no deben moverse una vez que ha comenzado
3. Los pies no pueden estar más bajos que la cabeza durante el parado.

VARIACIONES COMUNES: todas las normas anteriores son aplicables a las siguientes variaciones, excepto aquellas específicamente modificadas a continuación o modificadas por un reglamento especial publicado antes de un evento.

Soporte de parado de manos, sin poder cambiar las manos de lugar.

Cuando el atleta alcanza una posición controlada con las dos piernas más altas que la cabeza, el reloj comenzará. El tiempo termina cuando las manos del atleta se mueven o cuando el atleta se cae o permite que los pies caigan por debajo de las caderas.

Soporte de parado de manos permitiendo movimientos de las manos. Cuando se permite el movimiento de la mano, el handstand debe ocurrir dentro de un perímetro cuadrado designado que mide 91 cm x 91 cm aprox (3 pies por 3 pies). Si alguna parte de la palma sale del perímetro, la retención finaliza.



Ejercicios relacionados con el movimiento de hand-stand

- **Handstand walk** (caminata parada de manos)

El Handstand Walk requiere que el atleta viaje una distancia específica mientras se sostiene en las manos, y sin tocar los pies en el suelo para ayudar. Las manos del atleta deben estar detrás de la línea de salida al comienzo de la caminata. Ambas manos deben cruzar completamente la línea de meta y hacer contacto con el suelo en el otro lado de la línea de meta antes de que los pies bajen. El posicionamiento del cuerpo y las piernas es discrecional del atleta, excepto que los pies deben permanecer por encima de las caderas y la cabeza durante la caminata.

Los siguientes requisitos opcionales y adicionales pueden ser objeto de una regulación específica y publicada antes de un evento determinado:

- Segmentación de la caminata (bajando de la parada de manos antes de completar la distancia requerida);
- Penalizaciones por segmentar la distancia a cubrir (o caminar)
- Realizar la caminata a través de objetos o puntos específicos
- Que los pies se mantengan juntos durante la caminata o se tenga que sostener algún objeto entre ellos mientras se realiza.

Estándares que deben cumplirse:

1. Las manos del atleta comienzan detrás de la línea de salida,
2. Ambas manos cruzan la línea de meta y entran en contacto con el suelo antes de que los pies del atleta vuelvan al suelo
3. Solo se usan las manos para completar la caminata
4. Los pies deben mantenerse por encima de la cadera y cabeza durante toda la caminata

- **Handstand pirouette**

Para la pirueta, parado de manos, el atleta debe lograr una parada de manos de cualquier manera, sin asistencia. Luego, el atleta girará la orientación de la parte delantera del cuerpo un número designado de grados en un eje vertical mientras mantiene el equilibrio en las manos. La dirección de orientación final lograda por el pivoteo requerido debe elevarse 90 grados con respecto a la orientación inicial; los totales de los grados de pivote siempre serán divisibles por 90. El elemento atlético debe mostrar control al completar el pivote antes de bajar del soporte para la repetición. Si la pirueta lleva encadenado a otro movimiento (caminata de pie a ½ pirueta a la posición de pie, dirección opuesta), el atleta no necesita detenerse después de la pirueta antes de comenzar la tarea que sigue.



Estándares que deben cumplirse:

1. El atleta patea hacia arriba con los dedos apuntando hacia adelante (sin patadas en un giro parcial para comenzar)
2. El atleta gira el número requerido de grados mientras está en una parada de manos
3. El atleta muestra control al final de la pirueta antes de llegar abajo.

- **Press to handstand from seated straddle**

Comienza con el atleta sentado en el suelo o sobre otro equipo, como un par de paralelas de suelo. Entonces, el atleta debe elevar las piernas y caderas desde el suelo hasta lograr una parada de manos, todo ello sin tocar el suelo o el equipo después de la separación inicial del equipo de tierra. Los brazos no deben flexionarse durante la repetición. Se puede usar un movimiento de balanceo para iniciar el movimiento. El atleta debe regresar a la posición Seated Straddle L después de lograr el handstand para que la repetición cuente. Las piernas no necesitan permanecer a horcajadas o rectas durante el press.

- Estándares que deben cumplirse:

1. El atleta comienza en posición sentada a horcajadas en L
2. Los brazos permanecen rectos durante el movimiento,
3. El atleta logra una posición vertical con los pies juntos en la parte superior del movimiento (caminar se permite mantener el equilibrio)
4. Los pies no ayudan al ascenso
5. El atleta regresa a la posición L a horcajadas para completar la repetición

ROPE CLIMB (TREPA DE CUERDA)

El atleta puede saltar para comenzar el ascenso, usando las manos, los brazos y las piernas de cualquier manera para escalar la cuerda. Los atletas deben tocar el objetivo designado y elevado como parte de la tarea de escalada. Los atletas deben descender controlado con al menos una mano en la cuerda hasta debajo de una marca designada en la cuerda. El uso de pies y piernas permitido, pero no requerido en el descenso. La repetición se completa cuando el atleta aterriza AMBOS pies en el suelo después de lograr todos los puntos de rendimiento.

Estándares que deben cumplirse:

1. El atleta toca la marca con una sola mano.
2. Las manos del atleta permanecen en la cuerda al menos hasta que el atleta alcanza una marca de descenso designado en la cuerda



- **ROPE CLIMB FROM A SEATED POSITION**

(ASCENSO DE CUERDA DESDE UNA POSICION SENTADA)

El atleta debe comenzar en una posición sentada en el suelo con las piernas completamente extendidas. El atleta puede usar los pies y las piernas durante el ascenso, pero solo después de tirar del suelo con solo las manos y los brazos para comenzar. El atleta no puede saltar o lanzarse desde el suelo con ayuda de las piernas de ninguna manera. Los atletas deben tocar una marca designada. Los atletas deben descender de manera controlada con al menos una mano en la cuerda hasta debajo de una marca designada en la cuerda. El uso de pies y piernas es permisible pero no requerido en el descenso. La repetición se completa cuando el atleta aterriza AMBOS pies en el suelo después de lograr todos los puntos de rendimiento.

Normas que deben cumplirse:

1. El atleta toca el blanco elevado con al menos una sola mano
2. Las manos del atleta permanecen en la cuerda al menos hasta que el atleta alcance una marca de descenso designado en la cuerda
3. El atleta comienza la escalada de la cuerda en una posición sentada

LEGLESS ROPE CLIMB WITH AND WITHOUT JUMP ALLOWED

(ESCALADA DE CUERDA SIN USO DE PIERNAS CON Y SIN SALTO PERMITIDO)

Cuando esté permitido, el atleta puede saltar sobre la cuerda para comenzar el ascenso; cuando no está permitido, el atleta no puede iniciar el ascenso con un salto de ningún tipo. Durante el ascenso, el atleta no debe contactar la cuerda con las piernas o los pies de ninguna manera que cree resistencia con la cuerda para ayudar con el ascenso. El atleta no debe agarrar la cuerda con las piernas y los pies hasta que solo una mano haya tocado el objetivo designado y elevado, y devuelva la mano a la cuerda. El atleta debe descender de manera controlada con al menos una mano en la cuerda hasta debajo de la marca designada en la cuerda. El uso de pies y piernas es permisible pero no requerido en el descenso. La repetición se completa cuando el atleta aterriza AMBOS pies en el suelo después de lograr todos los puntos de rendimiento.

Estándares que deben cumplirse:

1. Donde no está permitido, el atleta NO salta para comenzar la escalada; Sin embargo, está permitido ponerse de puntillas, siempre que el atleta no se levante de ninguna manera.
2. El atleta NO usa los pies o las piernas en la cuerda durante el ascenso
3. El atleta debe tocar el blanco con solo una mano
4. Luego de tocar el objetivo, el atleta puede usar pies o piernas en la cuerda para el descenso o la estabilidad; el toque debe ocurrir claramente antes de que las piernas sujeten la cuerda de cualquier manera. NO pueden ocurrir simultáneamente.



5. Las manos de atleta permanecen en la cuerda al menos hasta que el atleta alcanza una marca de descenso designada en la cuerda.

- **L ROPE CLIMB** (ascenso de cuerda en L)

El atleta debe comenzar en una posición sentada en el suelo con las piernas completamente extendidas y debe tener las dos piernas sobre la cadera durante la totalidad del ascenso, hasta el momento del contacto con el objetivo elevado y hasta que ambas manos vuelvan a la cuerda. Las piernas del atleta deben estar a un lado de la cuerda (es decir, el atleta no puede enganchar la cuerda de modo que haya una pierna a cada lado de la cuerda). Durante el ascenso, el atleta no puede contactar la cuerda con las piernas o los pies de ninguna manera que cree resistencia para ayudar con el ascenso. El atleta debe tocar un objetivo elevado designado con una sola mano como parte de la tarea de escalar. Los atletas deben descender de forma controlada con al menos una mano sobre la cuerda hasta debajo de una marca designada en la cuerda. El uso de pies y piernas es permisible pero no requerido en el descenso. La repetición se completa cuando el atleta aterriza ambos pies en el suelo después de lograr todos los puntos de rendimiento.

- Estándares que deben cumplirse:

1. Los pies se mantienen por encima de la altura de las caderas durante todo el ascenso, con la cuerda a un lado de ambas piernas
2. Los talones de los atletas deben estar fuera del suelo antes de que comience el ascenso
3. El atleta toca el objetivo elevado con una sola mano con los pies todavía sobre las caderas
4. Después de tocar el objetivo, el atleta puede usar pies o piernas para descender o estabilizar
5. Las manos del atleta permanecen en la cuerda al menos hasta que el atleta llegue a una marca de descenso designada en la cuerda.

MOVIMIENTOS MONOESTRUCTURALES

Remo

El remo puede realizarse en máquinas de remo aprobadas o en embarcaciones aprobadas en el agua. Si es una máquina de remo, el atleta debe estar sentado en el remo antes de tirar del agarre para acumular la distancia u otra medida indicada (tiempo, calorías, vatios). Las reglas específicas para reiniciar el monitor se abordarán mediante una regulación especial previa a un evento. Si el remo sucede en el agua, el atleta navegará por el agua utilizando el bote durante el



tiempo o la distancia según las instrucciones. El atleta debe usar los remos provistos o las paletas para remar el bote y no puede hacer avanzar el bote hacia adelante a menos que esté sentado dentro del mismo.

Estándares que deben cumplirse:

1. el atleta permanece sentado mientras usa la máquina de remo / bote.

RUNNING (Correr)

Puede realizarse en interiores o exteriores, en tierra o en una cinta de correr.

Estándares que se deben cumplir:

1. El atleta corre o recorre la distancia requerida sin la ayuda alguna.

Bycycling (ciclismo) Se puede realizar en bicicleta estática aprobada o bicicleta normal aprobada por la organización. El atleta usará la bicicleta para acumular distancia u otra medida indicada (tiempo, calorías, vatios). A menos que se brinde una regulación especial, los atletas solo pueden avanzar mientras conducen la bicicleta y no pueden transportar, empujar o impulsar la bicicleta hacia adelante de ninguna otra manera que no sea pedalear.

Estándares que deben cumplirse:

1. El atleta usará la bicicleta para acumular la distancia requerida u otra medida designada (Calorías, etc)
2. Cuando se especifique, el atleta montará una bicicleta en una carretera o a través de un sendero designado por una distancia especificada u otra medida indicada (tiempo, calorías, vatios)

SKIERG Se usará el skierg homologado. El atleta usará la máquina para acumular la distancia u otra medida indicada (tiempo, calorías, vatios).

Estándares que deben cumplirse:

1. El atleta acumula la distancia requerida u otra medida.



JUMP BASED MOVEMENTS (MOVIMIENTOS BASADOS EN EL SALTO)

Burpee

El Burpee estándar requiere que el atleta descienda a una posición boca abajo y haga contacto con el pecho en el suelo durante la ejecución en su parte inferior. Seguidamente, el atleta debe regresar a una posición de pie y realizar un movimiento de salto específico (que puede ser: verticalmente a una altura específica; horizontalmente a una distancia especificada; o, por ejemplo, sobre un objeto específico como un cajón).

Normas que deben cumplirse:

1. El atleta debe estar en pronación al hacer contacto el pecho con el suelo en la parte inferior de la repetición
2. El atleta debe regresar y, a menos que se especifique lo contrario, al menos pasar por una posición de pie y luego realizar el movimiento de salto especificado en la parte superior de la repetición
3. La parte de salto del movimiento debe iniciarse con ambos pies al mismo tiempo.

VARIACIONES COMUNES:

todas las normas anteriores son aplicables a las siguientes variaciones, excepto cuando se modifiquen específicamente o sean modificadas por una regulación especial que deberá de ser publicada antes de un evento.

Ejercicios relacionados con el movimiento de burpee.

- **Lateral Onto/Over-Object Burpee** (burpee lateral hacia o por encima de un objeto).

Requiere la misma posición que un burpee estándar en la parte inferior de la repetición. En el caso de Burpee lateral, el atleta realizará la secuencia y parte inferior de la repetición, paralela al objeto. Al realizar el salto requerido, el atleta debe extender completamente las caderas a menos que la tarea requiera que el atleta complete la repetición yendo al lado opuesto de un objeto voluminosos (Ej:cajón). En este caso, el atleta debe contactar la parte superior del objeto (cajón) con ambos pies durante la transición. Cuando se especifique y en objetos poco voluminosos (barras, conos, ...) el atleta no debe de entrar en contacto con el objeto en ningún momento de la repetición.

- **Target facing burpee** (burpee frente a un objeto). El Burpee de frente al blanco requiere la misma posición que el Burpee estándar excepto que el atleta debe estar de frente y perpendicular al objeto cuando ejecute la parte inferior de la repetición.
- **Burpee to a target** (burpee a un objetivo). El Burpee a un objetivo debe de cumplir los mismos puntos de rendimiento de un Burpee estándar. Con la diferencia que el atleta debe ascender desde el final de la ejecución (en paralelo y pecho tocando el suelo) de la repetición hasta el salto para tocar un objetivo designado por encima de la cabeza. Promoviéndose y asumiendo la extensión completa de la cadera, aunque no es obligatoria.



BOX JUMP (salto al cajón). El Box Jump requiere que el atleta inicie un salto desde el suelo con ambos pies simultáneamente, aterrice en la parte superior de un objeto designado (cajón) con ambos pies y demuestre control estático.

Estándares que deben cumplirse:

1. el salto requiere un despegue simultáneo con ambos pies;
2. el atleta debe demostrar apoyo estático una vez en la parte superior de la caja
3. las manos no pueden tocar la caja en ningún momento antes de demostrar soporte estático en la caja.

Ejercicios relacionados con el Box Jump.

- **BOX JUMP-OVER** (salto a través del cajón). Requiere que el atleta inicie un salto desde el suelo con ambos pies simultáneamente y complete la repetición saltando al otro lado de la caja. Cuando se especifique, el atleta debe contactar la parte superior del objeto (con cajón) con ambos pies durante la transición sobre el objeto. Cuando se especifica en una prueba concreta, el atleta puede ser requerido a no entrar en contacto con el objeto en ningún momento durante la ejecución de la repetición.

JUMP ROPE (salto de cuerda) El atleta debe sujetar ambos extremos, una en cada mano, de una cuerda homologada o designada por la organización del evento y saltar con ambos pies al mismo tiempo sobre la cuerda mientras gira alrededor del eje sagital del cuerpo.

- **Single under** (salto sencillo): la cuerda debe pasar bajo los dos pies una vez por salto.
- **Double under** (salto doble): la cuerda debe pasar bajo los dos pies dos veces por salto.
- **Triple under** (salto triple): la cuerda debe pasar bajo los pies tres veces una vez por salto

MOVEMENTS USING PRIMARILY ABS/BACK (MOVIMIENTOS USANDO PRINCIPALMENTE ABS / ESPALDA)

GHD Sit up (abdominal en silla romana o Glute ham developer)

Requiere que el atleta se suba en un GHD o silla romana, en una posición sentada con los pies apoyados debajo de los soportes designados, baje el torso hacia atrás hasta que ambas manos toquen un objetivo designado a más de 180 grados detrás del eje de rotación del atleta. La repetición se completa cuando el atleta regresa a la posición sentada vertical y toca ambas manos con los soportes para los pies en la parte superior del aparato.

Estándares que deben cumplirse:

1. Ambas manos tocan el objetivo detrás de la cabeza del atleta en la parte inferior de la repetición.
2. Ambas manos tocan los soportes para los pies en la parte superior del aparato para finalizar la repetición.



BACK/HIP EXTENSION (EXTENSIÓN DE ESPALDA / CADERA)

La extensión de espalda / cadera requiere que el atleta se suba a un GHD de manera supina con ambos pies apoyados debajo de los soportes designados, baje el torso hacia adelante doblándose en la cintura hasta que ambas manos toquen el objetivo designado mayor de 180 grados con respecto a el eje de rotación del atleta. La repetición se completa cuando el deportista regresa a la posición supina y toca ambas manos con el objetivo designado que se encuentra frente al aparato.

Estándares que deben cumplirse:

1. Ambas manos tocan el objetivo designado en la parte inferior de la repetición debajo del aparato de GH
2. Ambas manos tocan el objetivo designado en la parte superior de la repetición frente al aparato de GHD.

ABMAT SITUP (ABDOMINAL SOBRE ABMAT)

Requiere que el atleta se sienta con un AbMat adyacente al coxis. El atleta debe bajar el torso hacia atrás hasta que los omoplatos y las dos manos toquen el suelo detrás del atleta. El atleta debe entonces volver a la posición sentada y tocar el blanco designado en la parte superior de la repetición con ambas manos. Los atletas no pueden agarrarse de las piernas o empujarse fuera del suelo con las manos para ayudar a la porción de sentadillas del movimiento.

Estándares que se deben cumplir:

1. Los omoplatos y las dos manos tocan el suelo detrás del atleta en la parte inferior de la repetición.
2. Ambas manos tocan el objetivo designado en la parte superior de la repetición.

HOLLOW HOLD (retención en posición hueca)

Se realiza con el atleta en posición supina. El atleta debe levantar los omóplatos y las piernas del suelo y sostenerlos en forma de cuerpo hueco. Solo los glúteos y la parte inferior de la espalda pueden tocar el suelo durante la retención. Los hombros, las piernas y los brazos no pueden estar más altos de la altura designada.

Estándares que se deben cumplir:

1. Los omoplatos deben estar levantados durante la retención.
2. Las piernas y los pies están fuera del piso durante la sujeción.
3. Las piernas y los brazos no se extienden por encima del objetivo designado.



- **HOLLOW ROCK** (BALANCEO EN POSICIÓN HUECA)

Se realiza de forma similar al hollow hold, excepto que el atleta se moverá hacia delante y hacia atrás manteniendo la posición del cuerpo hueco. Las piernas y los brazos deben permanecer separados del suelo a lo largo de todo el balanceo.

Estándares que se deben cumplir:

1. Se mantiene un movimiento de balanceo de adelante hacia atrás a lo largo de la repetición
 2. Las piernas y los brazos permanecen separados del suelo durante toda la repetición
-

L-SIT (Sentadilla en L)

Se puede realizar en el suelo, en parallettes o cualquier otra superficie estable. El atleta tendrá una posición de apoyo en las manos y los brazos mientras eleva las piernas a una posición recta en un ángulo de 90 grados del cuerpo. Las piernas deben permanecer por encima de un objetivo designado a lo largo del soporte. Si los pies o las piernas tocan el objetivo (demasiado bajo), la acumulación de tiempo se detendrá o finalizará según lo especificado para la tarea. Si los pies no están, por ejemplo, más allá de una distancia horizontal especificada a lo largo del soporte (no forma de L), la acumulación de tiempo se pausará de acuerdo con lo especificado para la tarea. Los codos no se pueden usar como refuerzo contra ninguna superficie para ayudar con el soporte, aunque no necesariamente deben estar bloqueados.

Estándares que deben cumplirse:

1. Las piernas permanecen por encima de la altura del objetivo
2. Los pies permanecen extendidos más allá de la distancia horizontal designada.

- **L-HANG** (Colgado en L)

Se realiza de manera similar al L-Sit, excepto que el atleta debe usar las manos para colgarse de una barra, anillas u otro aparato.

Estándares que deben cumplirse:

1. Las piernas deben permanecer por encima de la altura del objetivo
 2. Los pies permanecen extendidos más allá de la distancia horizontal designada
-



SLEDS Y STONEESS (TRINEOS Y PIEDRAS)

SLEDS (TRINEOS)

Para todas las tareas de trineo, el trineo y el atleta deben comenzar detrás de la línea de salida y terminar con el atleta y el trineo cruzando más allá de la línea de meta. El atleta no puede levantar o transportar el trineo y la superficie inferior del trineo debe permanecer en contacto con el suelo durante toda la tarea.

- **Sled push** (Empuje de trineo): el atleta debe empujar un trineo por una distancia designada.
- **Sled drag** (Arrastre con trineo): el atleta debe arrastrar el trineo mientras está sujeto al trineo con un arnés. A menos que se indique específicamente en una regulación específica, el atleta puede mirar hacia adelante o hacia atrás mientras arrastra el trineo, pero no puede tocar el trineo.
- **Sled Pull** (jalón de trineo): desde una posición estacionaria frente al trineo, el atleta debe tirar del trineo hacia su posición por medio de una cuerda o dispositivo similar. El atleta puede pararse o sentarse durante la tarea, pero no puede dar pasos mientras tira de él (a diferencia del Sled Drag)

OBJECT OVER SHOULDER (OBJETO SOBRE EL HOMBRO, EJ: PIEDRAS)

Para el objeto sobre un hombro, el atleta debe levantar el objeto designado y lanzarlo o empujarlo sobre el hombro mientras el atleta alcanza la extensión completa de las caderas. El atleta puede levantar el objeto usando cualquier técnica; sin embargo, una parte del objeto debe pasar sobre la parte superior del hombro, y no solo alrededor del lado del brazo o del hombro para que la repetición cuente.

Cuando se especifique, se puede requerir la alternancia de hombros.

Estándares que se deben cumplir:

1. El objeto se coloca sobre la parte superior del hombro
2. La extensión completa de las caderas cuando el objeto va sobre el hombro
3. Si se especifica, se deben alternar los hombros cada repetición.



MISCELLANEOUS/UNCATEGORIZED MOVEMENTS (MOVIMIENTOS VARIOS SIN CATEGORIZAR)

Thruster

Es una combinación de la sentadilla frontal (front squat) y el empuje de fuerza (push press), pero sin pausa entre los movimientos.

El atleta sostiene una barra u otro objeto en la posición de la parte delantera de rack, desciende a la posición inferior de la sentadilla y luego eleva el objeto a una posición directamente sobre la cabeza mientras se encuentra de pie con la tensión vertical completa del cuerpo. Jerk's durante la fase de elevación no están permitidos (Desplazamiento de los pies durante la ejecución del thruster en su fase de ascenso).

Estándares que deben alcanzarse:

1. Cresta iliaca está debajo de la rodilla en la parte inferior de la repetición con el objeto apoyado en la parte delantera de los hombros o a nivel del hombro (la posición del rack frontal)
2. El objeto está arriba y sobre la línea sagital media del cuerpo en la parte superior de la repetición (el ángulo del hombro está abierto)
3. Las rodillas, las caderas y los codos están completamente extendidos en la parte superior de la repetición.

SQUAT-CLEAN THRUSTER

Se realiza de forma similar al Thruster, excepto que la barra debe provenir del suelo cada vez (teniendo contacto con el suelo a través de sus discos a cada repetición). El atleta sostiene una barra u otro objeto en la posición de la parte frontal de rack, desciende a la posición de sentadilla y luego eleva el objeto a una posición directamente sobre su cabeza mientras está de pie con la extensión vertical completa del cuerpo, seguidamente vuelve a la posición inicial con la ayuda de un clean, para ejecutar la sentadilla.

No se permiten Jerk's. Para cada repetición, el atleta realiza un clean en sentadilla con la barra u otro objeto, que termina en la parte inferior de la posición de sentadilla; el atleta luego eleva el objeto a una posición directamente sobre su cabeza mientras está de pie con la tensión vertical completa del cuerpo.

Estándares que deben alcanzarse:

1. La barra comienza desde el suelo cada repetición (los discos entran en contacto con el suelo)
2. Cresta iliaca está debajo de la rodilla en la parte inferior de la repetición con el objeto apoyado en la parte delantera de los hombros o en el nivel del hombro (altura de rack frontal);
3. El objeto esta sobre la línea sagital del cuerpo en la parte superior de la repetición (el ángulo del hombro está abierto, hacia atrás del plano frontal);
4. Las rodillas, las caderas y los codos están completamente extendidos en la parte superior de la repetición



WALLBALL SHOT (LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL) Se realiza con una pelota medicinal y un target elevado. Con la pelota medicinal en el plano frontal, el atleta debe descender a la posición de la parte inferior de la sentadilla y luego, al ascender, arrojar la pelota de manera que haga contacto a una altura designada o por encima de ella. Saltar durante la repetición es permisible pero no obligatorio. No se requiere atrapar la pelota después de completar una buena repetición, pero si la pelota rebota contra la superficie en su trayectoria descendente después de golpear el objetivo a la altura designada o por encima de ella, la pelota debe regresar para recuperarse del suelo antes de que el atleta comience la siguiente repetición. La repetición se cuenta cuando la pelota hace contacto a la altura designada o por encima de ella.

Estándares que deben alcanzarse:

1. El pliegue de la cadera está debajo de la rodilla en la parte inferior de la repetición con la pelota en las manos del atleta.
2. La pelota hace contacto con la pared o el objetivo a la altura designada o por encima de ella.

LUNGE (LOUNGE, TIJERA, DESPLANTE, ESTOCADAS)

Se puede realizar con o sin un requisito de caminar, con o sin barra u otro objeto. El desplante requiere que el atleta avance con una pierna mientras dobla la pierna que se arrastra hasta que la rodilla que gira toca el suelo y luego suba hasta que ambas rodillas estén bloqueadas antes de continuar con el siguiente paso. Un desplante estático requiere que el atleta regrese el pie adelantado a una posición adyacente al pie de atrás. Un Walking lunge (desplante caminando) requiere que el atleta lleve el pie de arrastre hacia adelante durante el ascenso. No se requiere una pausa en la parte superior de cada repetición. A menos que se especifique lo contrario, el atleta debe alternar las piernas principales con éxito.

Los **Walking lunges** pueden requerir desplazarse a lo largo de una distancia determinada, en cuyo caso habrá una línea de salida y llegada. El atleta comenzará detrás de la línea de salida y terminará cuando ambos pies hayan cruzado la línea de meta. Si los lunges requieren un solo número determinado de repeticiones, se realizará un seguimiento del recuento de repeticiones en lugar de la distancia. Cuando el movimiento requiera que el atleta soporte una barra u otro objeto durante el movimiento, las normas específicas regularán los estándares específicos para el agarre y la colocación de objetos para la barra y otros objetos.

Estándares que deben alcanzarse:

1. La rodilla trasera toca el suelo cada repetición,
2. El atleta pasa por la extensión completa de ambas rodillas en la parte superior de cada repetición;
3. Si se usa una línea de inicio / finalización, los atletas comienzan con ambos pies detrás de la línea de salida y terminan una vez ambos pies más allá de la línea de meta



KETTLEBELL MOVEMENTS (MOVIMIENTOS CON PESAS RUSAS)

KETTLEBELL SWING

El Kettlebell Swing comienza con el atleta sosteniendo la pesa rusa, que luego se balanceará entre sus piernas para generar impulso para llevar el Kettlebell por encima de la cabeza. Durante la repetición, la pesa rusa se debe mover desde la fase inferior hasta la parte superior sobrepasando la cabeza del atleta en la fase más alta de la repetición.

En la fase inferior de la repetición, la pesa rusa debe romper el plano frontal de los muslos del atleta. La repetición se cuenta en la posición superior del movimiento.

Estándares que deben cumplirse:

1. En el punto más alto del swing, la parte inferior de la pesa rusa rompe el plano horizontal de la parte superior de la cabeza del atleta.
2. En la parte inferior de la repetición, la campana del kettlebell rompe el plano frontal de los muslos del atleta.

OTROS MOVIMIENTOS DE KETTLEBELL

Los estándares de movimiento para variantes de otros movimientos (clean, snatch, thruster) realizados, usando pesas rusas, se cubren en la sección principal para ese movimiento en particular.

Estos movimientos pueden ser demandados en tareas de un solo brazo o de dos brazos.

Se pueden emitir regulaciones específicas para aclarar el agarre de las pesas rusas y los estándares de posición en otros movimientos de Kettlebells.

ESTÁNDARES DE MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS PARA COMPETICIONES DE EQUIPOS o PAREJAS.

Estándares de Movimiento Específicos para la Competición por Equipos, tales como la sincronización de movimientos, chocar manos para entrar o salir, cualquier posición estática que deba mantenerse mientras los compañeros están trabajando y similares, deben ser establecidos y publicados en una regulación específica, antes de que comience el evento.

REQUISITOS DEL CHALECO DE PESO

Si se requiere un chaleco de peso para una o varias tareas concretas, este debe de ser homologado o autorizado por la organización del evento, debiendo usar lo suficientemente ajustado como para que en el chaleco no permita un espacio o profundidad superior a dos dedos entre el pecho del atleta y dicho equipo.

Un atleta que elige ajustar la rigidez del chaleco durante la realización de una tarea necesitara mostrar al juez que el ajuste del chaleco se ajusta al estándar anterior, antes de continuar.