













STANDARDS MOVIMIENTOS LEGADO DEL BISONTE














MOVIMIENTO	STANDARD	SYNCHRO	VARIANTES	VIDEO
BAR MUSCLE UP	<p>El movimiento comienza con el/la atleta colgada de la barra, con los brazos extendidos, subiendo hasta colocarse por encima de la barra. Es obligatorio realizar un dip en la transición. Termina con los brazos extendidos y con los hombros sobre o ligeramente delante de la barra.</p>	<p>Ambos atletas en extensión por encima de la barra</p>	Estricto	
			Kipping	
BOX JUMP OVER	<p>Los pies despegan a la vez del suelo. Salto sobre cajón, puede saltar directamente al otro lado o saltar por encima del cajón (siendo ahí obligatorio poner los 2 pies sobre el cajón). Pueden bajar en salto o step down. Finaliza cuando los 2 pies tocan suelo en el otro lado: EN ESE MOMENTO se cuenta la REP.</p>			






<p>BURPEES OVER THE BOX</p>	<p>El movimiento comienza de pie, el atleta debe bajar tocando con el pecho el suelo. En el Burpee se puede bajar y subir en step. Para el Salto ambos pies deben estar en el aire a la vez en algún momento, aterrizando en la caja y pasando al otro lado. Siendo eso una REP. Pueden bajar de la caja como consideren.</p>	<p>Pecho de ambos atletas en el suelo a la vez.</p>		
<p>BURPEES OVER THE WORM</p>	<p>El movimiento comienza de pie, el atleta debe bajar tocando con el pecho el suelo. En el Burpee se puede bajar y subir en step. Para el Salto ambos pies deben estar en el aire a la vez en algún momento pasando al otro lado del worm. Será NO REP si se toca el gusano en algún momento durante el salto. En el caso de NO REP deberán repetir desde el mismo lado.</p>	<p>Pecho de ambos atletas en el suelo a la vez.</p>		
<p>CHEST TO BAR</p>	<p>El movimiento comienza colgado en la barra con los brazos extendidos, subimos hasta que el pecho toca la barra.</p>	<p>Ambos atletas tocando con el pecho en la barra del rack.</p>	<p>Estricto</p>	
			<p>Kipping</p>	
			<p>Butterfly</p>	










CLEAN AND JERK	<p>El movimiento comienza con un clean llevando la barra a los hombros, con los codos adelantados. Desde aquí llevar la barra por encima de la cabeza.</p>		Push Jerk	
			Split Jerk	
DBALL OVER THE BAR	<p>El movimiento inicia y finaliza con el D-ball en el suelo. Los atletas deberán pasar la pelota de un lado al otro del soporte indicado. La cargada para la pelota es libre.</p>			
DUAL DUMBBELL OVERHEAD LUNGES	<p>El movimiento comienza cargando las dumbbells y colocándolas encima de la cabeza en extensión completa (Cadera, rodillas y codos). Desde allí se hará una zancada y se tocará el suelo con la rodilla, finalizando en la posición inicial. En los walking lunges caminaremos hacia adelante. Fijarse en que toque la rodilla en el suelo, en la extensión de cadera y que cuando camine que no dé pequeños pasitos.</p>	<p>En la extensión completa de todos los atletas a la vez.</p>		
DOUBLE UNDERS	<p>La cuerda pasa dos veces por cada salto que da la atleta. Puede saltar con los pies juntos o separados.</p>			

<p>DEADLIFT</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se comienza con la barra en el suelo hasta la cadera terminando con extensión completa de rodillas y cadera. - Hombros por detrás de la barra en la extensión. - No está permitido Bouncing. -Será obligatorio mantener las manos por fuera los pies, no está permitido la modalidad Sumo. 	<p>Ambos atletas tienen que estar en la extensión completa</p>		
<p>HANDSTAND PUSH UP</p>	<p>El movimiento comienza en la posición de pino en la pared, con la triple extensión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde aquí se baja hasta tocar la cabeza en el suelo o abmat con un impulso subirá hasta la posición inicial. El movimiento estricto será lo mismo, pero sin impulso. <p>Fijarse en la triple extensión, que toque los pies la pared y que en el movimiento estricto no se haga impulso de cadera ni piernas. El culo no puede tocar la pared en posición final.</p>	<p>Ambos atletas en extensión.</p>	<p>Kipping</p>	
<p>HAND RELEASE PUSH UPS</p>	<p>El movimiento comienza en posición de plancha hasta tocar el pecho con el suelo.</p> <p>El atleta en este momento debe levantar las manos del suelo.</p> <p>Termina cuando estamos de nuevo en posición de plancha, en una línea diagonal recta entre hombros cadera y tobillos.</p>		<p>Estricto</p>	




<p>HANDSTAND WALK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las manos deben estar completamente detrás de la línea para empezar el movimiento. - Para terminar las manos deben estar completamente después de la línea antes de tocar los pies en el suelo. 			
<p>HANG POWER CLEAN</p>	<p>El movimiento previo es un deadlift El movimiento comienza con la posición de hang (brazos completamente extendidos) y desde ahí se realiza el movimiento continuo hasta recibirla en los hombros.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Finaliza el movimiento con extensión completa rodillas, cadera y con los codos por delante de la línea de la barra. - El atleta al finalizar la rep deberá estar estable con ambos pies quietos. 	<p>Ambos atletas tienen que estar en la extensión completa y con ambos pies alineados con los hombros.</p>		
<p>KB CLEAN AND JERK</p>	<p>Con la DB en colgante (Brazos en extensión) movimiento de Clean hasta llevar la DB al hombro. Posteriormente se acaba con un Jerk. Finalizando el movimiento con la triple extensión.</p>	<p>En la extensión de todos los atletas.</p>		
<p>KNEE TO CHEST</p>	<p>Comienza desde colgante con brazos extendidos. Los pies deberán pasar por detrás de la vertical del rack para llevar las rodillas a la altura del pecho.</p>	<p>Las rodillas de ambos atletas al pecho.</p>		

PULL UP	Comienza desde colgante con brazos extendidos. La barbilla deberá superar la altura de la barra del rack	Las barbillas de ambos atletas pasando por encima de la barra del rack.	Estricto	
			Kipping	
			Butterfly	
RING PULL UP	El movimiento comienza desde colgante con los brazos extendidos. Deberán llevar la barbilla a la altura de la anilla como si fuese en el rack.		Estricto	
			Kipping	
RING MUSCLE UP	<p>El movimiento comienza desde colgante con los brazos extendidos. Obligatoriamente pasar por el dip en la transición.</p> <p>- Finaliza con extensión completa de brazos con los hombros en la línea de las anillas.</p> <p>- <u>No está permitido el kipping gimnástico (glide), los pies nunca pueden superar la altura de las anillas.</u></p>	Ambos atletas en extensión en las anillas.	Estricto	
			Kipping	

ROPE CLIMB	Ascender por la cuerda hasta tocar con la mano la marca o estructura. - En el caso de Legless no podrán en ningún momento pinzar la cuerda con los pies o piernas durante el ascenso. Descenso libre en cualquier caso.		Legless	
			Con pinza	
ROW	Solo se puede remar sentado y en las transiciones “la pala” debe estar obligatoriamente en la posición de descanso. Es de la responsabilidad del atleta reiniciar el erg, si es necesario. Protocolo en caso de fallo: - row erg chico: 2 paladas = 1 cal - row erg chica: 3 paladas = 1 cal			
SHUTTLE RUN	Comenzando por detrás de la línea caminan o corren hasta la línea opuesta, donde deben pasar la línea con los 2 pies y tocar una mano. <u>NO SERÁ OBLIGATORIO TOCAR CON LA MANO EN EL SUELO NI EL PRIMERO SI EL ÚLTIMO SHUTTLE RUN.</u>	Ambos atletas deben tocar el suelo a la vez, estando por detrás de la línea		
SINGLE UNDERS	La cuerda pasa una vez por cada salto. Está permitido saltar con los pies juntos o separados alternando en cada salto.			

SNATCH	<p>Comenzando con la barra en el suelo y terminando 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 con los brazos y codos también en extensión. El atleta al finalizar la rep deberá estar estable con ambos pies quietos.</p> <p>-La única parte del cuerpo que toca el suelo son los pies, si toca con la rodilla inmediatamente se marca la NO REP</p>	<p>Ambos atletas tienen que estar en la extensión completa</p>	Muscle Snatch	
			Power Snatch	
			Squat Snatch	
SQUAT SNATCH	<p>El movimiento comienza desde el suelo y termina con la triple extensión y barra por encima de la cabeza o detrás. Es un movimiento continuo que implica romper el paralelo en el squat.</p>			
SHOULDER TO OVERHEAD	<p>La barra comienza sobre los hombros con extensión de rodillas y cadera. Los codos deben estar delante de la línea de la barra.</p> <p>- Formas de ascenso: estricto, push press, push jerk, split jerk, o squat jerk</p> <p>- Finaliza con extensión completa de rodillas, cadera y brazos.</p>	<p>Ambos atletas en la extensión completa.</p>	Estricto	
			Push press	
			Push Jerk	
			Squat Jerk	
			Split Jerk	

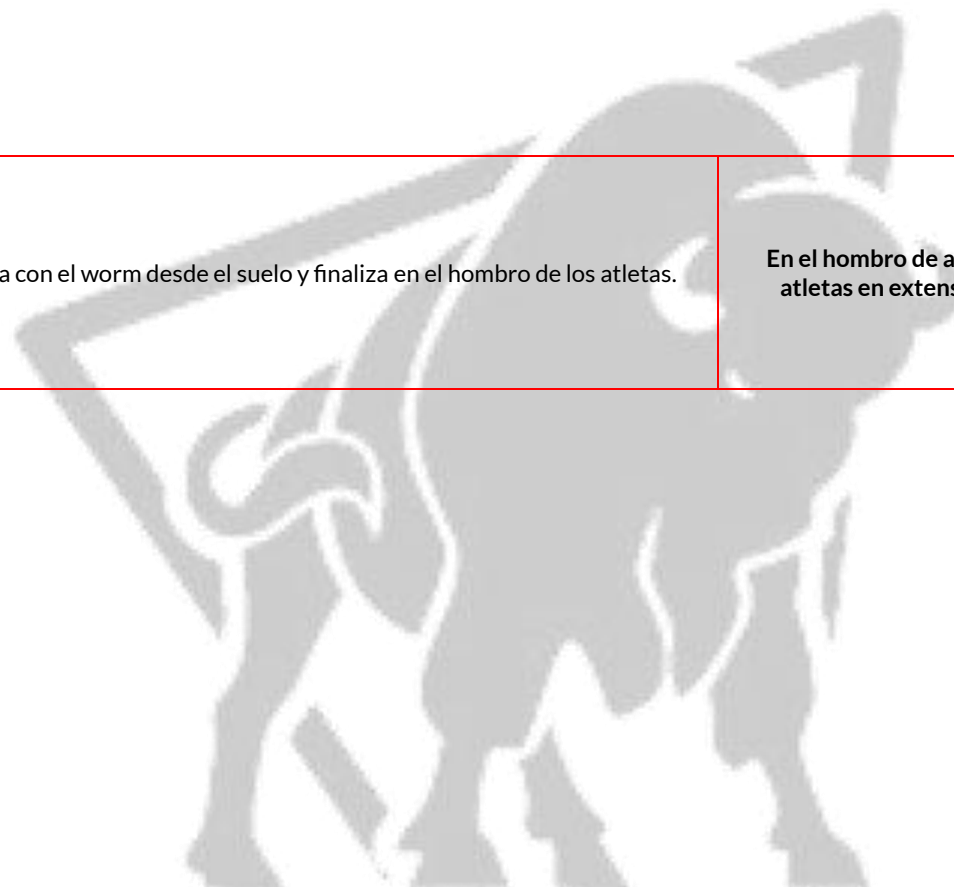
<p>THRUSTERS</p>	<p>Comienza con la barra en el suelo, subiéndola a los hombros y haciendo sentadilla que rompa paralelo. De ahí, movimiento continuo hasta conseguir la triple extensión (cadera, rodillas, codos) Podrán entrar directamente a un Squat, en la primera REP.</p>	<p>La sincronización será en la extensión</p>		
<p>TOES TO BAR</p>	<p>Comienza desde colgante, con los brazos extendidos. 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.</p>	<p>Ambos atletas tocando los pies simultáneamente en la barra</p>	<p>Estricto</p>	
<p>TOES TO RING</p>	<p>Comienza desde colgante, con los brazos extendidos. Los pies pasan por detrás de la línea vertical. Ambos pies tocan simultáneamente las anillas o pasan por dentro Válido: empeine o puntera</p>	<p>Ambos atletas tocando los pies simultáneamente en la barra</p>	<p>Estricto</p>	
			<p>Kipping</p>	

<p>WORM SQUAT</p>	<p>Comienza con el worm sobre el hombro. Los atletas deberán hacer una sentadilla rompiendo el paralelo y en seguida hacer la extensión completa de rodillas y cadera. <u>No será obligatorio romper el paralelo al mismo tiempo.</u> Podrán entrar directamente a squat clean.</p>			
<p>WORM PUSH PRESS</p>	<p>Comienza desde el suelo hasta subir el worm al hombro. Atletas pasan el worm por encima de la cabeza hasta el otro hombro (no es necesario el sincro para pasar el worm). La REP es válida cuando toque al otro hombro de los 2 atletas.</p>	<p>En el hombro de ambos atletas</p>		
<p>WORM THRUSTER</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comienza con el worm sobre el hombro. - Podrán entrar directamente a un Worm Squat, en la primera REP. Sentadilla rompiendo el paralelo todos los atletas. - La REP es válida cuando toque al otro hombro de los 2 atletas. 	<p>En el hombro de ambos atletas .</p>		
<p>WORM HOLD</p>	<p>Aguantar el gusano en el hombro. La carga es libre. No está permitido apoyarse sobre las rodillas. Las manos deberán estar en la cintura, en el gusano o libres.</p>			

**WORM
CLEAN**

Comienza con el worm desde el suelo y finaliza en el hombro de los atletas.

En el hombro de ambos
atletas en extensión.



EL LEGADO DEL
BISONTE
V