

















MOVIMIENTOS BASQUE CROSSFIT TXAPELKETA











MOVEMENT	STANDARD	PERFORMANCE POINTS	SYNCHRO	VARIATIONS	VIDEO
BAR MUSCLE UP (BMU)	<p>El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y pies fuera del suelo (hang); Obligatorio un dip en la transición;</p> <p>Termina con los brazos extendidos y con los hombros sobre o ligeramente delante de la barra;</p> <p>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.</p>	<p>Hang Pies no superen altura de barra</p> <p>Dip Extensión arriba o ligeramente delante de la barra</p>	<p>En la extensión arriba de la barra</p>	<p>Strict</p> <p>Kipping</p>	<p>Strict</p> <p>Kipping</p>
BOX STEP OVER	<p>El movimiento comienza de pie junto a un lado del cajón; Desde aquí subimos encima del cajón y sin obligación de extendernos;</p> <p>Finalizaremos pasando al otro lado del cajón donde se cuenta la rep.</p> <p>Los 2 pies tienen que estar a la vez arriba del cajón;</p> <p>Se puede descender saltando o en step;</p> <p>Únicamente se puede tocar el cajón con los pies;</p> <p>Las manos no pueden tocar el cuerpo por debajo de la cintura.</p>	<p>Sólo pies tocan cajón</p> <p>Manos no tocan el cuerpo por debajo de la cintura</p>		<p>Simple</p> <p>Con DB</p> <p>Con balón: se deberá llevar cogido un balón medicinal con las manos, siempre por encima de la cintura.</p>	<p>Box Step Over</p>








<p>BOX JUMP OVER</p>	<p>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.</p> <p>Se puede saltar el cajón completamente, sin pisarlo, SIEMPRE y cuando no se toque, ni roce el cajón con ningún pie.</p>	<p>Sólo pies tocan cajón</p> <p>Manos no tocan el cuerpo por debajo de la cintura</p>	<p>Arriba del cajón</p>		<p>Box Jump Over</p> 
<p>BURPEES OVER BAR</p>	<p>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 juntos a la vez en algún momento (NO "step"); No se puede tocar en la barra; En caso de marcar NO REP: los atletas pueden seguir normalmente haciendo una rep más.</p>	<p>Pecho en el suelo</p> <p>Salto por arriba de la barra</p> <p>Contar cuando los 2 pies tocan en el suelo del lado contrario al burpee</p>	<p>Pecho en el suelo</p>	<p>Facing: cuerpo vertical a la barra</p> <p>Laterales: cuerpo lateral a la barra</p>	<p>Lateral</p>  <p>Facing</p> 
<p>BURPEES OVER WORM</p>	<p>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;</p> <p>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.</p>	<p>Pecho en el suelo</p> <p>Salto por arriba de la barra</p> <p>Contar cuando los 2 pies tocan en el suelo del lado contrario al burpee</p>	<p>Pecho en el suelo</p>	<p>Facing: cuerpo vertical al gusano</p> <p>Laterales: cuerpo lateral al gusano</p>	<p>Lateral</p>  <p>Facing</p> 








<p>CHEST TO BAR PULL UP</p>	<p>El movimiento comienza colgado de la barra con los brazos extendidos y los pies fuera del suelo (Hang); Subir hasta tocar con el pecho en la barra.</p>	<p>Hang Pecho en la barra</p>	<p>Pecho en la barra</p>	<p>Strict - solo brazos, ausencia de movimiento de piernas y cadera Kipping Butterfly</p>	<p>Strict  Kipping  Butterfly </p>
<p>CLEAN</p>	<p>El movimiento inicia con la barra en el suelo; Se debe levantar la barra hasta los hombros consiguiendo la extensión completa de rodillas y cadera; Los codos deben terminar por delante de la vertical de la barra.</p>	<p>Extensión completa Barra sobre los hombros Codos por delante de la barra</p> <p>Muscle Clean Sin flexión de rodillas</p> <p>Power Clean Recepción obligatoria sin romper paralelo. Por arriba de los 90°</p> <p>Squat Clean Romper paralelo obligatoriamente Recepción abajo de los 90°</p>	<p>En la extensión completa</p>	<p>Muscle Clean Squat Clean Power Clean</p>	<p>Muscle Clean  Squat Clean  Power Clean </p>






<p>CLEAN & JERK</p>	<p>(Ver CLEAN para el inicio del movimiento)</p> <p>Se debe completar desde ahí el movimiento levantando la barra por encima de la cabeza terminando con una triple extensión de rodillas, cadera y codos, teniendo los pies a la altura de la cadera.</p> <p>Para esa última elevación se podrá hacer Press Estricto, Push Press, Push Jerk y Split Jerk. (Ver SHOULDER TO OVERHEAD)</p> <p>Se puede enlazar el movimiento entre el Clean y el Jerk.</p>	<p>Extensión completa Barra sobre la cabeza</p> <p>Muscle Clean Sin flexión de rodillas</p> <p>Power Clean Recepción obligatoria sin romper paralelo. Por arriba de los 90°</p> <p>Squat Clean Romper paralelo obligatoriamente Recepción abajo de los 90°</p>	<p>En la extensión completa</p>		<p>Clean & Split Jerk</p>  <p>Clean & Push Jerk</p>  <p>Clean & Push Press</p> 
<p>DEVIL PRESS</p>	<p>El movimiento comienza con las dumbbell en el suelo y el pecho tocando en el suelo;</p> <p>Se debe realizar un burpee con las manos en las dumbbells y llevar la mancuerna hasta encima de la cabeza, con un movimiento continuo (snatch) terminando con la triple extensión.</p> <p>Fijarse en que se toqué el pecho en el suelo en el burpee, que las manos estén apoyadas en las dumbbells y finalice en la triple extensión.</p> <p>En caso de ser con sólo una DB: la mano que está libre no puede apoyarse en el cuerpo durante el movimiento.</p>	<p>Pecho toca suelo</p> <p>Manos en las DB al realizar el burpee</p> <p>Movimiento continuo para extender</p> <p>Triple extensión para terminar</p>	<p>En la extensión completa</p>	<p>Double DB</p> <p>Single DB</p>	<p>Devil Press (double DB)</p>  <p>Devil Press (single DB)</p> 





<p>DUMBBELL SNATCH (DB SNATCH)</p>	<p>El movimiento inicia con las 2 cabezas de cada DB en el suelo;</p> <p>En un movimiento continuo se debe transportar la DB del suelo para arriba de la cabeza;</p> <p>Finaliza con extensión completa de rodillas, cadera, brazo y hombro; Pies alineados en la extensión;</p> <p>Finaliza con la DB por alineada o ligeramente por detrás de la vertical de la cabeza.</p>	<p>2 cabezas de DB a tocar en el suelo</p> <p>Extensión completa</p>	<p>En la extensión completa</p>	<p>Muscle DB Snatch</p> <p>Power DB Snatch</p> <p>Squat DB Snatch</p> <p>Split DB Snatch</p>	<p>DB Muscle DB Snatch</p>  <p>DB Power DB Snatch</p>  <p>DB Squat DB Snatch</p>  <p>DB Split DB Snatch</p> 
<p>HAND STAND PUSH UP (HSPU)</p>	<p>El movimiento comienza en posición de pino con triple extensión: codos, cadera y rodillas, las piernas no pueden estar más abiertas que la apertura de las manos.</p> <p>Sólo los pies pueden tocar la pared en el comienzo del movimiento;</p> <p>Se debe hacer una flexión de codos hasta que la cabeza toque el suelo;</p> <p>Se debe terminar en la posición inicial.</p>	<p>Strict: no se puede flexionar ninguna parte del cuerpo a excepción de los brazos.</p> <p>Kipping: permitido coger impulso flexionando caderas y rodillas</p> <p>Cadera Alineada Pies en la pared al terminar el movimiento (muchos se bajan antes)</p>	<p>En la extensión completa</p>	<p>Strict: no se puede flexionar ninguna parte del cuerpo a excepción de los brazos.</p> <p>Kipping: permitido coger impulso flexionando caderas y rodillas.</p>	<p>Strict</p>  <p>Kipping</p> 








<p>HAND STAND WALK (HSW)</p>	<p>El movimiento consiste en caminar con las manos, sólo pudiendo tocar el suelo con las mismas;</p> <p>El movimiento comienza con ambas manos por delante (SIN TOCAR) de la línea establecida como comienzo;</p> <p>El movimiento termina con ambas manos por detrás (SIN TOCAR) de la línea establecida como final;</p> <p>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")</p>	<p>Manos no tocan la línea, ni antes del comienzo ni después del final.</p>			<p>HSW</p> 
<p>HANG (SNATCH/ CLEAN)</p>	<p>Añadir al movimiento (Snatch o Clean) desde el suelo:</p> <p>La barra debe comenzar desde colgante (deadlift en la primera rep desde el suelo) y brazos extendidos en cada REP.</p> <p>La barra no puede bajar de la línea rodilla.</p>	<p>Brazos extendidos al inicio de la REP (muchas no reps aquí)</p> <p>Barra siempre arriba de la rodilla</p> <p>Movimiento Continuo</p> <p>Extensión completa</p> <p>Pies alineados</p> <p>Barra arriba de la cabeza</p>	<p>En la extensión completa</p>		
<p>IBERUS FLIP</p>	<p>El movimiento consiste en ir volteando el Iberus de manera que avance hasta superar la marca indicada.</p> <p>El Iberus se podrá levantar de cualquier manera, pudiendo utilizar las piernas.</p>				<p>Iberus Flip</p> 





<p>FRONT SQUAT</p>	<p>El movimiento comienza con la barra sobre los hombros y con los codos por delante de la vertical de la misma;</p> <p>Se debe realizar una sentadilla rompiendo el paralelo; El movimiento se termina con la extensión, recuperando la posición inicial.</p> <p>Se desde el suelo, se permite una entrada a Squat Clean en la primera rep siendo válida la rep caso cumpla los puntos de performance (romper paralelo, extensión completa con codos delante de la línea de la barra).</p> <p>Están permitidos zombie squats desde que los codos estén siempre por delante.</p>	<p>Codos delante de la línea de la barra Romper paralelo Extensión cadera y rodillas</p>			<p>Front Squat</p> 
<p>OVERHEAD LUNGES</p>	<p>El movimiento comienza de pie, con un peso (DB, KB o Barra) por encima de la cabeza, en posición de triple extensión: rodillas, cadera y codos;</p> <p>Se deben realizar zancadas alternas andando, tocando con la rodilla en el suelo;</p> <p>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.</p>	<p>Extensión inicial. Tocar con la rodilla. Extensión final antes del siguiente. No bajar el peso</p>	<p>En la extensión completa</p>	<p>DB KB Barra</p>	<p>DB KB Barra</p>   
<p>PULL UP</p>	<p>El movimiento comienza colgados de la barra con los brazos extendidos y los pies fuera del suelo (Hang); Subir hasta la barbilla superar claramente la altura de la barra.</p>	<p>Hang Barbilla superar altura de la barra</p>	<p>Barbilla arriba de la barra</p>	<p>Strict - solo brazos, ausencia de movimiento de piernas y cadera Kipping Butterfly</p>	<p>Strict Kipping Butterfly</p>   





<p>RING MUSCLE UP (RMU)</p>	<p>El movimiento comienza colgados en las anillas con los brazos extendidos y pies fuera del suelo (hang); Obligatorio un dip en la transición;</p> <p>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;</p> <p>En ningún momento se puede soltar las manos, en este caso los atletas deben bajarse de las anillas antes de iniciar el proximo RMU.</p>	<p>Hang Pies no superen altura de las anillas</p> <p>Dip Extensión arriba o ligeramente delante de las anillas</p>	<p>En la extensión arriba de las anillas</p>	<p>Strict Kipping Back Up Rise</p>	<p>Strict  Kipping  Back Up Rise </p>
<p>ROPE CLIMB</p>	<p>Ascender por la cuerda hasta tocar con la mano la marca o estructura;</p> <p>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;</p>	<p>Tocar en la estructura o marca</p> <p>Legless Verificar que en ningún momento pinza con las piernas</p>	<p>La mano tocando en la marca o estructura</p>	<p>Legless Con pinza</p>	<p>Legless  Rope Climb </p>
<p>SALTOS COMBA (SU/DU)</p>	<p>El atleta debe saltar haciendo pasar la comba por debajo de sus pies.</p> <p>Pueden saltar con los pies juntos o separados.</p>	<p>Contar saltos</p>		<p>Single Sólo una vez</p> <p>Double Comba pasa dos veces en un salto</p> <p>Heavy La combra será pesada (mismo standard)</p>	<p>Single Unders  Double Unders </p>



<p>SHUTTLE RUN</p>	<p>Se debe realizar sprints, normalmente de ida y vuelta hasta las marcas designadas;</p> <p>Los pies comienzan ambos antes de la línea de salida;</p> <p>Ambos pies deben de pasar la marca tras el sprint y se debe tocar el suelo con una mano;</p> <p>Sólo en el último sprint no es necesario tocar el suelo con la mano tras pasar la línea, el movimiento termina cuando ambos pies pasan la línea final.</p>		<p>Tocar con las manos al mismo tiempo detrás de la línea</p>		<p>Shuttle Run</p> 
<p>SNATCH</p>	<p>El movimiento inicia con a 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;</p> <p>El atleta al finalizar la rep deberá estar estable con ambos pies alineados;</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>Movimiento Continuo Extensión completa Barra por encima de la cabeza Pies alineados</p> <p>Power Snatch Recepción arriba de los 90°</p> <p>Squat Snatch Romper paralelo abligatoriamente Recepción abajo de los 90°</p>	<p>Extensión completa</p>	<p>Muscle Snatch Power Snatch Squat Snatch Split Snatch</p>	<p>Muscle Snatch</p>  <p>Power Snatch</p>  <p>Squat Snatch</p>  <p>Split Snatch</p> 

<p>SHOULDER TO OVERHEAD (STOH)</p>	<p>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, push press, push jerk, split jerk, o squat jerk; Finaliza con extensión completa de rodillas, cadera, brazos, la barra debe estar por encima de la cabeza o ligeramente por detrás y pies alineados;</p>	<p>Codos delante de la línea de la barra Extensión completa Barra por encima de la cabeza Pies alineados</p>	<p>Extensión completa</p>	<p>Strict Push (Shoulder Press) No se puede flexionar ni rodillas ni cadera Push Press Se puede doblar rodillas y cadera para el impulso previo inicial del Push. Se debe recibir en extensión de ambas. Push Jerk Se puede doblar rodillas y cadera para el impulso previo inicial del Push. Se puede recibir flexionando cualquiera de ambas. Split Jerk Se puede doblar rodillas y cadera para el impulso previo inicial del Push. Se recibe atrasando una pierna y adelantando la otra. Squat Jerk Se puede doblar rodillas y cadera para el impulso previo inicial del Push. Se recibe con una sentadilla rompiendo el paralelo.</p>	<p>Strict Push (Shoulder Press)  Push Press  Push Jerk  Split Jerk  Squat Jerk </p>
---	---	--	---------------------------	--	--

<p>THRUSTER</p>	<p>Comienza con la barra en los hombros o iniciando directamente un Squat Clean. Se ejecutará un movimiento continuo ropiendo la paralela y terminar con la barra por encima de la cabeza o ligeramente por detrás y triple extensión.</p>	<p>Romper Paralelo Movimiento continuo Triple extensión</p>	<p>En la triple extensión</p>		<p>Thruster</p> 
<p>TOES TO BAR (T2B)</p>	<p>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.</p>	<p>Pies detrás de la barra Tocar con los pies en la barra a la vez</p>	<p>Tocar los dos pies a la vez</p>	<p>Strict Toes To Bar Kipping Toes To Bar</p>	<p>Strict</p>  
<p>WALKING LUNGES</p>	<p>El movimiento comienza con el atleta de pie en extensión completa;</p> <p>Se debe dar un un paso bajando una rodilla hasta que toque el suelo;</p> <p>El movimiento termina cuando se vuelve a la extensión completa (rodillas y cadera).</p>	<p>Extensión completa inicial</p> <p>Rodilla toca suelo</p>	<p>Sólo en extensión completa, salvo que la competición indique que también en la rodilla en el suelo.</p>	<p>Con DB/KB/Barra: pueden ser en diferentes posiciones Back Rack, Front Rack u Overhead.</p> <p>Con sandbag: se deberá llevar sobre los hombros detrás de la cabeza</p> <p>Con gusano (WORM LUNGES): se deberá sostener el gusano sobre los hombros.</p>	<p>Walking Lunges</p>  <p>Worm Lunges</p>  <p>Walking Lunges DB Overhead</p>  <p>Walking Lunges Barbell Overhead</p>  <p>Walking Lunges Barbell Front Rack</p>

					 Walking Lunges Barbell Front Rack 
WALL BALL	<p>El movimiento comienza con el atleta de pie con el balón medicinal en las manos;</p> <p>Se debe realizar una sentadilla rompiendo el paralelo para posteriormente lanzar el balón que debe superar la marca designada o en su defecto dar en la diana.</p>				Wall Ball 
WALL CLIMB WALL WALK	<p>El movimiento comienza con el atleta tumbado con el pecho en el suelo y las manos tocando la línea más lejana a la pared;</p> <p>Sin mover las manos colocará los pies sobre la pared, momento en el que podrá iniciar el desplazamiento de las manos pasando a partir de ese momento la marca del suelo;</p> <p>Deberá avanzar hasta conseguir, en posición de pino, que las manos toquen la segunda marca (más cercana a la pared);</p> <p>El atleta descenderá de la pared, avanzando las manos hasta la marca inicial y deberá pasarla antes de que los pies vuelvan a tocar el suelo;</p> <p>El movimiento termina con el pecho en el suelo, momento en el que será Rep válida.</p>	<p>Manos no dejan de tocar primera línea hasta que los pies no dejen de tocar el suelo.</p> <p>Manos tocan la segunda línea</p> <p>Pies no tocan el suelo antes de que manos vuelven a la línea inicial.</p>			Wall Walk 

<p>WORM CLEAN & JERK</p>	<p>El movimiento comienza: Clean & Jerk: desde el suelo. En movimiento Touch & Go vigilar que toque gusano en el suelo. Hang Clean & Jerk: desde colgante. Se puede subir como quieran.</p> <p>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 válida y se cuenta cuando el gusano llega al otro hombro.</p> <p>Importante: no se puede doblar el cuello, el gusano pasa por encima de la cabeza.</p>	<p>No necesario romper paralelo</p> <p>Clean & Jerk El gusano empieza tocando el suelo</p> <p>Hang Clean & Jerk El gusano empieza desde colgante</p>	<p>Cuando todos los atletas paseen el gusano de hombro.</p>	<p>Worm Clean & Jerk</p> <p>Worm Hang Clean & Jerk</p>	<p>Worm Clean & Jerk</p>  <p>Worm Hang Clean & Jerk</p> 
<p>WORM DEADLIFT</p>	<p>El movimiento comienza con el gusano en el suelo; Se debe levantar hasta la completa extensión de rodillas, cadera y brazos de todos los atletas.</p> <p>Se podrá realizar Touch&Go siempre que el gusano toque claramente en el suelo.</p> <p>El gusano se debe agarrar al rededor, nunca por las cintas que tiene (No Rep)</p>	<p>Triple extensión</p>			<p>Worm Deadlift</p> 
<p>WORM PUSH PRESS</p>	<p>El movimiento comienza con el gusano sobre el hombro; Se debe pasar al hombro contrario el gusano Se contará la Rep cuando todos los atletas hayan pasado el gusano de hombro.</p> <p>Importante: no se puede doblar el cuello, el gusano pasa por encima de la cabeza.</p>	<p>Comienza en Hang Extensión completa</p>	<p>Extensión completa</p>		<p>Worm Push Press</p> 

<p>WORM SQUAT</p>	<p>El movimiento comienza con el gusano sobre el hombro; Se realizará una sentadilla rompiendo el paralelo; El movimiento termina con la extensión completa de rodillas y cadera de todos los atletas.</p> <p>Se contará la Rep cuando todos los atletas estén en extensión, pudiendo hacer la sentadilla en orden no sincronizado.</p>	<p>Todos atletas rompen el paralelo</p> <p>Extensión rodillas y cadera</p>			<p>Worm Squat</p> 
<p>WORM THRUSTER</p>	<p>El movimiento comienza con el gusano sobre el hombro; 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.</p> <p>Importante: no se puede doblar el cuello, el gusano pasa por encima de la cabeza.</p>	<p>Romper Paralelo</p> <p>Movimiento continuo</p>	<p>Cuando todos los atletas paseen el gusano de hombro.</p>		<p>Worm Thruster</p> 

TXAPELKETA