AYUNTAMIENTO DE CHINCHÓN
Servicio Municipal de Deportes
28370-Chinchón. Tlf. 918935373
deportes@ciudad-chinchon.com

DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

BURPEES: Partiendo de una posición en bipedestación, el deportista deberá tumbarse en el suelo en posición decúbito prono hasta que el pecho toque el suelo y desde esta posición deberá levantarse para realizar un salto elevando las manos por encima de la cabeza.

WALLBALL HORIZONTAL: Enfrentado a la pared con las piernas cómodamente separadas, sujetado un balón medicinal con las dos manos por encima y por detrás de la cabeza, se realiza un lanzamiento hacia la pared sin pisar la línea destinada para tal fin, debiendo impactar el balón en la pared antes de tocar el suelo.

DOBLE BATTLE ROPE: Situado frente a la battle rope, agarrando cada extremo con una mano realizar una elevación y descenso alternativo de brazos provocando la ondulación de la cuerda la cual debe superar la línea marcada para que la repetición sea válida.

COMBA: Saltar coordinando cada uno con un giro completo de la comba alrededor del cuerpo sobre el eje transversal.

FRONT GROUD TO SKY: Partiendo de una posición inicial de pie, con una postura cómoda y estable agarrando la barra con las dos manos, elevar la misma hasta situarla por encima de la cabeza con los codos completamente extendidos.

SNAKE: Atravesar el túnel construido por la organización, arrastrándose en decúbito prono, sin tocar las cuerdas que marcan la altura máxima.

PULL PUCHING BAG: De una posición inicial sentado sobre la línea de banda del campo de baloncesto (color rojo), tirar de la cuerda hasta que el saco supere **por completo** la línea exterior del campo de dobles de tenis (color blanco).

CARRERA: Realizar un desplazamiento de una portería a la otra.