

# Competencia Nacional Calistenia Costa Rica 2025



## Reglamento de Freestyle Masculino

En este documento se presenta el reglamento de freestyle Masculino para la competencia de Calistenia Costa Rica del 04 de Mayo del 2025.

### Estructura y formato de competencia

Cada atleta deberá pasar por una **ronda eliminatoria**, la cual tiene una duración de 2:30 minutos, y se divide de la siguiente manera: un primer set de **45 segundos** para presentar su rutina, **1 minuto de descanso**, un segundo set de **45 segundos** para presentar su rutina. Los jueces darán un puntaje a cada uno de los atletas por su ronda eliminatoria.

Una vez que todos los atletas han hecho su ronda eliminatoria, se ordenarán en una tabla de posiciones de mayor a menor puntaje y **los primeros 6 puestos** clasificarán a las semifinales, los cuales serán asignados de la siguiente manera: **1° vs 6°, 2° vs 5°, 3° vs 4°**.

Las **semifinales serán batallas de 1 contra 1**, cada atleta tendrá **2 rondas de 45 segundos** para presentar su rutina, y se alternan el uno con el otro. Cada uno de los jueces ( Dinámicos, Estáticos, Fuerza Dinámica y Combinaciones ) deberá dar su punto a uno de los atletas o en caso de considerar que es un empate, se reservará el punto de su categoría. De esta manera, el atleta que obtenga el punto en más categorías clasificará a la final.

**En caso de empate en las semifinales**, los atletas deberán realizar una tercera ronda de **réplica**, con duración de **un minuto**. Todo lo ejecutado antes de la réplica no es tomado en cuenta por los jueces, y lo único que evaluarán para tomar su decisión final, será lo presentado en dicho minuto de la réplica.

**La final será una batalla de 3 atletas**, cada atleta tendrá 3 rondas de 45 segundos para presentar su rutina, alternándose entre sí. Los jueces darán un puntaje a cada uno de los atletas, para así determinar el primer, segundo y tercer lugar de la competencia.

# Reglas y puntuación

Para freestyle masculino tendremos cuatro jueces: Dinámicos, Estáticos, Fuerza Dinámica y Combinaciones.

Cada una de las categorías se valorarán de 0 a 10 puntos, sin embargo en el apartado final de "bonus" se expone la posibilidad de obtener puntos extra.

## 1. Habilidades dinámicas

### Consideraciones generales:

- Si al realizar un elemento dinámico el atleta suelta la barra y cae, el elemento no se tomará en cuenta para el puntaje, la combinación será interrumpida y se contará como **fallo**.
- Si la forma de al menos un elemento dinámico **no es limpia**, como soltar una mano, agarrar la barra forzosamente, tocar el suelo con los pies, etc. El juez puede tomar esto en consideración para su decisión.
- Un elemento dinámico será tomado en cuenta **sólo una vez**, esto quiere decir que si un elemento dinámico se repite, no sumará puntaje (solo la primera vez) en el rubro de dinámicos, pero **sí se tomará en cuenta en el rubro de combinaciones**.
- Habilidades dinámicas que sean elementos **dobles, triples**, etc. Es decir, un 360, doble 360, triple 360, **contarán como habilidades distintas**.
- Elementos dinámicos con **diferentes agarres** contarán como diferentes elementos, por ejemplo un 360 prono y un 360 supino, **se tomarán en cuenta como dos diferentes elementos**.

## 2. Habilidades estáticas

### Consideraciones generales:

- Elementos estáticos deberán sostenerse por al menos 3 segundos, de lo contrario no se tomará en cuenta para el puntaje. **Nota:** 3 segundos no significa contar hasta 3, sino con **cronómetro en 0 hasta 3 segundos**.
- Si un elemento estático **no tiene buena forma, perderá valor o no se tomará en cuenta** para el puntaje, cosas a tomar en cuenta de la forma como, bloqueo de codos y rodillas, posición correcta de hombros y cadera, línea del cuerpo correcta, inclinación del cuerpo, posición de la escápula, etc.
- Un elemento estático será tomado en cuenta **sólo una vez**, esto quiere decir que si un elemento dinámico se repite, no sumará puntaje (solo la primera vez) en el rubro de estáticos, **pero sí se tomará en cuenta en el rubro de combinaciones**.
- Elementos estáticos con **diferentes agarres**, se tomarán en cuenta como **diferentes elementos** para el puntaje, por ejemplo planche con agarre supino y planche con prono.

- Elementos estáticos con **diferente amplitud de agarre**, también serán tomados en cuenta como **diferentes elementos**, pero en este caso la diferencia de la distancia de agarre tiene que ser evidente. Por ejemplo front lever, wide front lever.

### 3. Fuerza dinámica

#### Consideraciones generales:

- **Durante todo el movimiento** se debe mantener la forma correcta del elemento, y no se debe usar balanceo, de lo contrario el elemento no se tomará en cuenta para el puntaje.
- Los elementos deberán ser ejecutados con el **rango de movimiento completo** y deben contener la fase concéntrica y excéntrica del movimiento. Además el elemento estático se debe mantener por **al menos 1 segundo** con buena forma, **antes y después** del elemento de fuerza dinámica.
- Una excepción al punto anterior es el **press to handstand**, donde solo se hace una fase del movimiento, si se parte de una plancha y se hace un press a handstand y no se termina la segunda fase del movimiento, no será tomado en cuenta como press de plancha pero sí como handstand press.
- Al hacer **repeticiones** de un elemento de fuerza dinámica, **se debe marcar** correctamente el elemento **estático** antes y después de cada repetición.
- Si se repiten elementos de fuerza dinámica, **solo sumarán puntaje cada 2 repeticiones**, por ejemplo, si un atleta hace de 1 a 2 repeticiones de Front lever pull ups el elemento dinámico será tomado en cuenta 1 vez para el puntaje, si el atleta hacer de 3 a 4 repeticiones será tomado en cuenta 2 veces para el puntaje, si el atleta hace de 5 a 6 repeticiones será tomado en cuenta 3 veces para el puntaje, etc..

### 4. Combinaciones

#### Consideraciones generales:

- Para que una combinación sea tomada en cuenta debe incluir **al menos 2 elementos estáticos distintos y dos elementos dinámicos distintos** (pueden ser **dinámicos acrobáticos o fuerza dinámica**)
- Las combinaciones **no deben tener interrupción**, al caerse de la barra, cambiar de estructura, tener una pausa de más de 3 segundos entre elementos o transiciones, etc. se terminará la combinación.
- **En caso de fallo** (caerse del elemento y tocar el suelo) anulará la combinación en curso.
- En combinaciones los elementos que se repitan **sí** se toman en cuenta ya que harían la combinación más larga, y se tomará en cuenta por resistencia.
- Todos los elementos de las diferentes categorías tienen que tener **buena forma**, tomando en cuenta lo descrito anteriormente en cada una de las categorías, ya que si algún elemento no cumple con lo establecido, tampoco será tomado en cuenta para el puntaje en combinaciones.

- **La fluidez** de la combinación también será tomada en cuenta para el puntaje, por ejemplo la transición entre elementos, no hacer “swing” entre elementos dinámicos, agarres limpios en elementos dinámicos, etc.

## 5. Bonus

- En la categoría de dinámicos, se puede obtener un puntaje extra de 1,5 puntos por super trucos como 720, 900, supra 540, o algún elemento considerado super truco por el juez.
- En la categoría de combinaciones se puede obtener un **puntaje extra de 1,5 puntos** si el combo cumple los siguientes requisitos:
  - El combo se extiende por toda la duración de la ronda.
  - Es una combinación fluida sin interrupción o fallo y la forma de los elementos es limpia.
  - Debe contener al menos 2 elementos diferentes de cada una de las 3 categorías, dinámicos, estáticos, fuerza dinámica.

A continuación se presentan las **tablas de las habilidades** de acuerdo a su dificultad, estas tablas fueron creadas a partir de los resultados de la encuesta “**Habilidades de Freestyle en Street Workout y Calistenia**” la cual fue llenada por atletas inscritos a la competencia y por jueces.

Las tablas serán una **referencia** para el juez, sin embargo **cada juez tendrá la libertad** de designar la dificultad a cada habilidad de acuerdo a su experiencia.

En la categoría de **Freestyle Femenino** se añade la dificultad “Principiante”, este apartado se puede ver en el reglamento y las tablas de jueceo específicas para la categoría femenina.

**Tabla de habilidades estáticas.**

Dificultad Básica	Dificultad Media	Dificultad Avanzada	Dificultad Pro
L-Sit (LS)	V-Sit (VS)	I-Sit (IS)	Manna (MS)
Elbow lever (EL)	Wide Back Lever	Touch Back Lever (TBL)	SAT Front Lever (SATFL)
Back Lever (BL)	(WBL)	One Arm Back Lever (OABL)	One Arm Front Lever (OAFL)
Handstand (H)	Front Lever (FL)	SAT Back Lever (SATBL)	One Arm Handstand flag (OAHF)
	Straddle Planche	Touch Front Lever (TFL)	Wide Planche (WP)
	(SP)	Wide Front lever (WFL)	Maltese (M)
		One Arm Handstand (OAH)	
		Handstand flag (HF)	
		Planche (P)	
		Victorian (V)	

**Tabla de habilidades de fuerza dinámica.**

Dificultad Básica	Back Lever Press (BLP) Handstand Push Ups (HPU)
Dificultad Media	Wide Back Lever Press (WBLP) Front Lever Press (FLP) Handstand 90° Push Up (H90PU) Press to Handstand (HP)
Dificultad Avanzada	Hefesto (HF) Entrada (E) One Arm Back Lever Press (OABLP) SAT Back Lever Press(SATBLP) Touch Front Lever Press (TFLP) Wide Front lever Press / Pull (WFLP) Planche Press / Push (PP)
Dificultad Pro	Back lever Hefesto (BLHF) SAT Front Lever Press / Pull (SATFLP) One Arm Front Lever Press / Pull(OAFLP) Wide Planche Press / Push (WPP) Maltese Press / Push (MP)

**Tabla de habilidades dinámicas.**

Dificultad Básica	Dificultad Media	Dificultad Avanzada	Dificultad Pro
Dragon 360 (d360) 360 Supra 180 (S180) Salida a back flip (BFE)	Mix grip 360 (M360) X grip 360 (X360) 360 Disloque (D360) Doble 360 (2x360) 540 touch (T540) Alley oop (AO) Shrimp flip (SF) Molino (M) Gienger (G) Doble Gienger (2xG)	Tripe 360 (3x360) 540 not touch (540) Doble 540 (2x540) Salida a front flip (FFE)	Front flip regrab (FFR) Frisbee (F) Salida a layout 360 (L360E) Salida a doble back flip (DBFE) Supra 540 (S540) 720 900 King 540 (K540)

Como anexo a este documento, se publican las **hojas de jueceo** donde se expone específicamente cómo van a evaluar los jueces de cada categoría.

Además de este documento, también se publicará un video explicando el formato y reglamento de competencia en el canal de YouTube de Calistenia Costa Rica, puedes ver el canal en el siguiente enlace: [www.youtube.com/@calisteniacr](http://www.youtube.com/@calisteniacr)

Asimismo, nuestro principal medio de comunicación es instagram, así que te invitamos a suscribirte a nuestro canal de youtube y a seguir nuestro perfil de instagram para que te mantengas al tanto con cualquier actualización con respecto a la competencia, puedes ver nuestro instagram en el siguiente enlace: [www.instagram.com/calistenia.cr](http://www.instagram.com/calistenia.cr)

Muchas gracias por tu interés en la competencia y les deseamos muchos éxitos!