

Competencia Nacional Calistenia Costa Rica 2025



Juez:

Atleta:

Ronda:

Freestyle Femenino: tabla para fuerza (Estáticos y fuerza dinámica)

	Elementos	Elementos Básicos (Sin repetir)	Elementos Medios (Sin repetir)	Elementos Avanzados (Sin repetir)	Elementos Pro (Sin repetir)	Puntaje
1						
2						
3						

Los puntajes de cada set no se suman, el resultado final es un promedio de los resultados de cada set en una ronda.

A continuación se presentan los puntajes de los elementos de acuerdo a su categoría y cual es el máximo puntaje que se puede obtener con elementos de una misma categoría.

Categoría	Puntaje por elemento	Máxima cantidad de puntos a sumar por categoría
Principiante	0,5	1
Básicos	1	3
Medios	1,5	6
Avanzados	2	8
Pro	2,5	10

Para obtener la **puntuación perfecta** (10 puntos) se requiere **mínimo** un elemento de categoría **Pro**, de otra manera la puntuación máxima será 9,5.

A continuación se describen consideraciones generales:

Estáticos:

- Elementos estáticos deberán sostenerse por al menos 2 segundos, de lo contrario no se tomará en cuenta para el puntaje. **Nota:** 2 segundos no significa contar hasta 2, sino con **cronómetro en 0 hasta 2 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.

Fuerza dinámica:

- **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.

Este documento, es un anexo al documento “Reglamento de Freestyle Masculino” y “Reglamento de Freestyle Femenino”, por lo que si no han leído dichos documentos, les podría faltar información valiosa. Además de estos documentos 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

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

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

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”, la cual no se toma en cuenta para la categoría masculina.

Tabla de habilidades estáticas.

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

Tabla de habilidades de fuerza dinámica.

Dificultad Principiante	Dificultad Básica	Dificultad Media	Dificultad Avanzada	Dificultad Pro
Regresiones Back Lever Press (BLP) Handstand Push Up negativa (HPUN)	Back Lever Press (BLP) Handstand Push Ups (HPU) Muscle Up One Arm Pull Up (OAPU)	Wide Back Lever Press (WBLP) Front Lever Press (FLP) Handstand 90° Push Up (H90PU) Press to Handstand (HP)	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)	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)