

En la categoría de combinaciones, los puntajes de las diferentes combinaciones **no se suman**, el puntaje final de esta categoría **será un promedio** de las diferentes combinaciones (Sin contar las combinaciones fallidas o que no cumplan con el requisito mínimo).

A continuación se describe cada uno de los rubros:

- **2 Estáticos y 2 dinámicos:** este es el requisito mínimo para que una combinación tenga puntaje, debe incluir como mínimo dos elementos estáticos y 2 elementos dinámicos (dinámicos acrobáticos o fuerza dinámica) en el caso de la categoría **masculina**, los elementos deben ser **distintos** para que cumplan con esta regla, en el caso de la categoría **femenina**, los elementos se pueden **repetir** para cumplir con esta regla.
- **Fluidez** (0 a 1 punto) : cuando la combinación es **completamente fluida**, sin interrupciones, fallos, y sin transiciones innecesarias, se puntuará con 1, si el juez considera que hubo **errores mínimos** en este rubro se puntuará con 0,5 y si el juez considera que la combinación **no fue fluida** se puntuará con 0.
- **Cantidad de elementos** (0 a 2 puntos) : en este rubro se contarán los elementos realizados dentro de una combinación. En el caso de la categoría **masculina**, los elementos deben ser **distintos** para sumar, en el caso de la categoría **femenina**, los elementos se pueden **repetir** para sumar.

0 puntos	0,5 puntos	1 punto	1,5 puntos	2 puntos
4 elementos	5 elementos	6 elementos	7 elementos	8 elementos

- **Dificultad** (0 a 4 puntos) : este es el rubro con más puntaje y el juez deberá tomar en cuenta la **dificultad de los elementos** (0 a 1,5 puntos) ejecutados en la combinación y además el **orden de ejecución** (0 a 1,5 puntos), o sea la dificultad de la transición entre elementos.

Dificultad de elementos				Dificultad de transiciones			
Básico	Medio	Avanzado	Pro	Básico	Medio	Avanzado	Pro
0 puntos	0,5 puntos	1 punto	1,5 puntos	0 puntos	0,5 puntos	1 punto	1,5 puntos
*Si el juez considera que tanto la dificultad de los elementos como de transiciones es "Pro", se puntuará con 4 puntos							

- **Variación** (0 a 2 puntos) : en este apartado se valorará que tan completo es el atleta en cuanto a elementos de **empuje, de jalón, de balance**, y de **tipos de giro** en el eje **longitudinal** (360, 540, etc), en el eje **transversal** (front flip, back flip, etc.) y los **mixtos** (gienger, frisbee, etc.)

2 Tipos de variaciones	3 Tipos de variaciones	4 Tipos de variaciones	5 Tipos de variaciones	6 Tipos de variaciones
0 puntos	0,5 puntos	1 punto	1,5 puntos	2 puntos

- **Duración** (0 a 1 punto) : Si el atleta ejecuta un combo sin interrupciones durante la **duración completa del set**, se puntuará con 1, si una combinación dura **al menos la mitad del tiempo del set** se puntuará con 0,5 y en el caso de que la duración del combo sea **menor a la mitad del tiempo del set**, se puntuará con 0.
- **Interrupción, forma y fallo** (-2 a 0 puntos o anulación “X”) : En este rubro el juez podrá restar puntos, tomando en consideración **interrupciones** entre el combo (-0,5 o -1 punto), **forma incorrecta** de los elementos en el combo (-0,5 o -1 punto) o en caso de **fallo** (caerse del elemento y tocar el suelo) anularía la combinación en curso.
- **Bonus:** 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.

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) One Arm Back Lever (OABL)	SAT Front Lever (SATFL) One Arm Front Lever (OAFL)
Dificultad Básica	Front Lever	SAT Back Lever (SATBL)	One Arm Handstand flag (OAHF)
	Straddle (FLS)	Touch Front Lever (TFL)	Wide Planche (WP)
	Front Lever (FL)*	Wide Front lever (WFL)	Maltese (M)
L-Sit (LS)	Straddle	One Arm Handstand (OAH)	
Elbow lever (EL)	Planche(SP)*	Handstand flag (HF)	
Back Lever (BL)		Planche (P)	
Handstand (H)		Victorian (V)	
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)

Tabla de habilidades dinámicas.

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