

Competencia Nacional Calistenia Costa Rica 2025



Juez:

Atleta:

Ronda:

Freestyle Femenino: tabla para estáticos

	Elementos *Tener en cuenta la posibilidad del bonus por super truco (1,5 puntos extra)	Fluidez / Limpieza 0 a -2	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 el rubro de **Fluidez / Limpieza**, el juez podrá **descontar de 0 a - 2 puntos** tomando en cuenta los siguientes aspectos:

Todos los elementos dinámicos fueron fluidos y limpios	Tuvo una minoría de elementos dinámicos que no fueron limpios o fluidos	La mayoría de elementos dinámicos no fueron limpios o fluidos	Tuvo una caída (fallo)
0 puntos	-0,5	-1	-2

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:

- 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**.
- **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.

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 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)