

Eliminatoria
Competencia Nacional
Calistenia Costa Rica 2024



1. Fechas importantes

8 de Marzo:	Apertura de inscripción a eliminatorias en línea
29 de Marzo	Envío de video para las eliminatorias en línea
5 de Abril	Resultado de atletas clasificados
28 de Abril	Taller para atletas con Victor Allendes y Maya Silva
1 de Mayo	Mega entrenamiento (Público)
5 de Mayo	Competencia Nacional CCR

2. Inscripción a eliminatoria en línea.

Los aspirantes a participar en la competencia nacional de Calistenia Costa Rica en las categorías de **Freestyle and Sets & Reps masculino**, deberán pasar por un proceso eliminatorio en línea que se describe a continuación. Los mejores 12 atletas clasificarán a la competencia nacional y se tomarán las posiciones respectivas para las llaves de las batallas

El formato de video para ambas categorías debe ser **vertical** y **no puede llevar ningún tipo de corte o edición**.

Para la categoría de **Sets & Reps femenino**, **no hay fase eliminatoria**, por lo que las primeras 12 atletas en inscribirse (pagando inscripción) tendrán el cupo en la competencia. Si se inscriben más de 12 atletas, se evaluará hacer una fase eliminatoria el día de la competencia.

2.1. Freestyle

Para el video de la eliminatoria de freestyle, se debe grabar una rutina de freestyle de máximo 1 minuto, incluyendo habilidades dinámicas, estáticas, power moves y combinaciones.

Se utilizará un sistema de puntaje para calificar los videos de la eliminatoria, este sistema se divide en 4 categorías, dinámicos, estáticos, power move y combinaciones, cada una de estas categorías tiene un valor de 5 puntos, por lo que el máximo puntaje a obtener es 20 puntos.

2.1.1. Habilidades dinámicas

Consideraciones generales:

- Los dinámicos son las habilidades acrobáticas como 360, 540, Molinos, King, etc.
- Si al realizar un elemento dinámico se suelta la barra, el elemento no se tomará en cuenta para el puntaje y la combinación será interrumpida.
- 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 restar 0.5 puntos a la calificación final de esta categoría.
- 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.
- El punto anterior no aplica para 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.

Consideraciones directamente relacionadas al puntaje:

- Si el atleta realiza solo un elemento dinámico, el puntaje máximo a obtener en esta categoría será de 1,5 puntos.
- Si el atleta realiza dos elementos dinámicos, el puntaje máximo a obtener en esta categoría será de 3 puntos.
- Para obtener el máximo puntaje (5 puntos), el atleta deberá ejecutar al menos 3 elementos dinámicos de alta dificultad.

2.1.2. Habilidades estáticas

Consideraciones generales:

- Las habilidades estáticas son elementos donde se mantiene el cuerpo en una sola posición por un determinado tiempo, ejemplo front lever, planche, back lever, etc.
- Elementos estáticos deberán sostenerse por al menos 3 segundos, de lo contrario no se tomará en cuenta para el puntaje.
- Si un elemento estático no tiene buena forma, 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, 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 agarren, 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.

Consideraciones directamente relacionadas al puntaje:

- Si el atleta realiza solo un elemento estático, el puntaje máximo a obtener en esta categoría será de 1,5 puntos.
- Si el atleta realiza dos elementos estáticos, el puntaje máximo a obtener en esta categoría será de 3 puntos.
- Para obtener el máximo puntaje (5 puntos), el atleta deberá ejecutar al menos 3 elementos estáticos de alta dificultad.

2.1.3. Fuerza dinámica

Consideraciones generales:

- La fuerza dinámica son los elementos en lo que se mantiene un elemento estático y se hace un movimiento de empuje, de tirón o de press, por ejemplo front lever pull ups, planche press, etc. Además también se toman en cuenta elementos que no parten de un elemento estáticos pero que son reconocidos en la calistenia como elemento de fuerza dinámica, como one arm pull up, hefestio, entrada de ángel, etc.
- 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.
- Si se repiten elementos de fuerza dinámica, solo sumarán puntaje cada 3 repeticiones, por ejemplo, si un atleta hace de 1 a 3 repeticiones de Front lever pull ups el elemento dinámico será tomado en cuenta 1 vez para el puntaje, si el atleta hacer de 4 a 6 repeticiones será tomado en cuenta 2 veces para el puntaje, si el atleta hace de 7 a 9 repeticiones será tomado en cuenta 3 veces para el puntaje, etc.

Consideraciones directamente relacionadas al puntaje:

- Si el atleta realiza solo un elemento de fuerza dinámica, el puntaje máximo a obtener en esta categoría será de 1,5 puntos.
- Si el atleta realiza dos de fuerza dinámica, el puntaje máximo a obtener en esta categoría será de 3 puntos.
- Para obtener el máximo puntaje (5 puntos), el atleta deberá ejecutar al menos 3 elementos estáticos de alta dificultad.

2.1.4. Combinaciones

Consideraciones generales:

- Para que una combinación sea tomada en cuenta debe incluir al menos 2 elementos estáticos y dos elementos dinámicos (pueden ser dinámicos acrobáticos o fuerza dinámica)
- Las combinaciones no deben tener interrupción, al caerse de la barra, cambiar de estructura, etc. se terminará la combinación.
- En combinaciones los elementos que se repitan **sí** se toman en cuenta ya que harían la combinación más larga, lo cual aumenta la dificultad.

- 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 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.

Consideraciones directamente relacionadas al puntaje:

- Si el atleta realiza solo 2 elementos estáticos y 2 elementos dinámicos (pueden ser dinámicos acrobáticos o fuerza dinámica) el puntaje máximo a obtener en esta categoría será de 1,5 puntos.
- Si el atleta realiza 3 elementos estáticos y 3 elementos dinámicos (pueden ser dinámicos acrobáticos o fuerza dinámica), el puntaje máximo a obtener en esta categoría será de 3 puntos.
- Para obtener el máximo puntaje (5 puntos), el atleta deberá ejecutar al menos 4 elementos estáticos y 4 elementos dinámicos de alta dificultad (pueden ser dinámicos acrobáticos o fuerza dinámica).

2.2. Sets & Reps Masculino

- Ejercicio para fase eliminatoria: **Muscle ups.**
- Cadencia moderada: si se hace una cadencia muy rápida y se pierde la forma, no se contará la repetición.
- El participante con máxima cantidad de repeticiones gana.
- Posición de descanso colgando de la barra o sobre la barra, máximo 3 segundos.
- Se debe colocar un obstáculo al frente de la barra (Cajón, estañón, otra persona, etc.) la medición de la distancia del obstáculo para el video se hará de la siguiente manera, el participante debe colocarse debajo de la barra donde se ejecutará el ejercicio, debe colocar su codo frente al abdomen, haciendo un ángulo de 90° con su brazo, con la mano abierta y el cajón se debe colocar en la punta de los dedos. **Esta medición debe aparecer en el inicio del video.**
- Posición inicial (bajo la barra) de cada muscle ups, brazos completamente estirados (bloqueo codos).
- Posición final (Sobre la barra) de cada muscle ups, brazos completamente estirados (bloqueo codos).



2.3. Sets & Reps Femenino

Inicialmente para esta categoría no se tendrá eliminatoria en línea, las primeras 12 atletas que se inscriban primero (pagando inscripción) serán las que tengan el cupo en la competencia nacional.

En caso de llegar a contar con más de 12 atletas interesadas, se evaluará la posibilidad de una ronda eliminatoria el día de la competencia.

2.4. Llaves para las batallas



