



Competencia Nacional Calistenia Costa Rica 2025 04.05.2025



Sets & Reps Masculino: sets y formato de competencia

A continuación se presentan los sets que se ejecutarán en la competencia de Sets & Reps el 04 de mayo del 2025. **UNK: Unbroken**

Ronda	Set
Ronda Clasificatoria Presencial	40 Push ups 30 Sentadillas +70Lbs o 35kg 15 Pull ups 15 Sentadillas +70Lbs o 35kg 10 Muscle up
Semi Final	20 Fondos en paralela UNK 20 Push ups UNK 10 Fondos en paralela UNK 10 Push ups UNK 50 Sentadillas 20 Pull ups 5 Muscle up
Final	10 Pull ups 5 Muscle up 10 Fondos en barra 20 Fondos en paralela 30 Sentadillas +70Lbs o 35kg 1 PULL UP – 1 MU, UNK 1 PULL UP – 1 MU, UNK 30 PUSH UPS 10 PULL UPS 10 Muscle up

Para la clasificatoria presencial pasarán **los mejores cuatro tiempos** a una semifinal de dos versus donde solo los dos atletas ganadores pasarán a finales. Cada repetición debe de ser **estricta** como se indica más adelante en este documento, de lo contrario no será válida para los jueces.

Pull & Push Femenino: ejercicios y puntuación

Para la categoría femenina se usará un formato de máximas repeticiones, el **primer ejercicio** en ejecutarse serán las **Pull Ups** (Dominadas), una vez finalizado el set del primer ejercicio, la atleta tendrá **un minuto de descanso** y deberá ejecutar inmediatamente el **segundo ejercicio** que serán las **Push Ups** (Flexiones o lagartijas). Cada ejercicio tendrá el siguiente puntaje por repetición:

- **Pull ups: 15 Puntos**
- **Push ups: 10 Puntos**

Cada repetición debe de ser **estricta** como se indica más adelante en este documento, de lo contrario no será válida para los jueces, al momento de realizar cada set, el máximo tiempo que podrá descansar es 3 segundos en la posición isométrica de cada ejercicio: **Pull ups** colgada de la barra y **Push ups** en plancha extendida.

Al descansar más de 3 segundos o fallar una repetición 2 veces consecutivas, terminará el set, en el caso de las Pull Ups, empezaría a contar el minuto de descanso para empezar el segundo set, en el caso de las Push ups, terminaría la ronda. Se sumarán los puntajes de cada ejercicio y se ordenarán en una tabla de mayor a menor puntaje, los tres primeros puntajes serán el primer, segundo y tercer lugar respectivamente. En caso de empate en puntaje, la atleta con mayor peso corporal será la ganadora.

Forma y reglas de los ejercicios

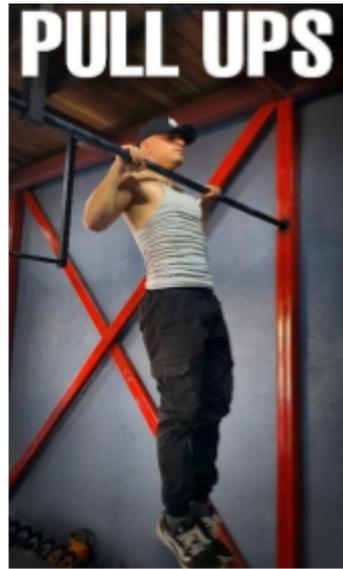
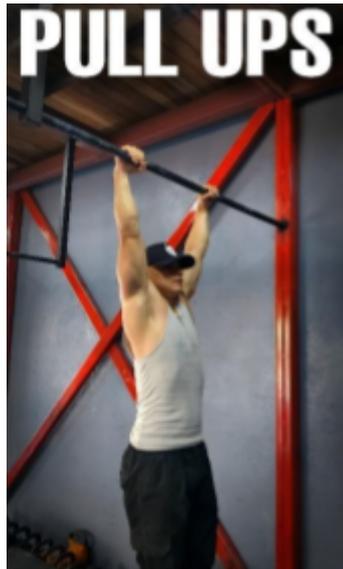
PULL UPS

El atleta iniciará el ejercicio colgado de la barra con **los codos, cadera y rodillas completamente bloqueados**. Siempre debe mantener la vista al frente, **no se permite hacer una extensión del cuello** al subir hacia la barra en cada ejecución del ejercicio.

Cada repetición es válida cuando el atleta pasa completamente su cabeza sobre la barra, **llegando al nivel del cuello** y tomando en cuenta los descrito anteriormente.

Cada repetición se cuenta al volver a la posición inicial del movimiento (colgado de la barra con los codos, cadera y rodillas completamente bloqueados).

A continuación se presenta gráficamente la posición inicial y la posición final de las Pull Ups.

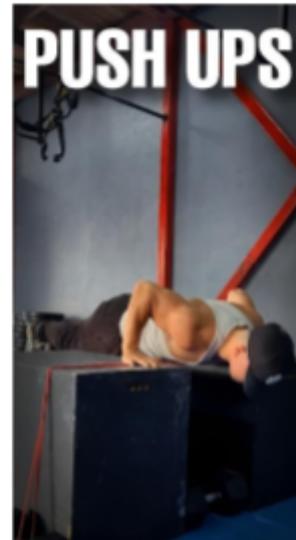
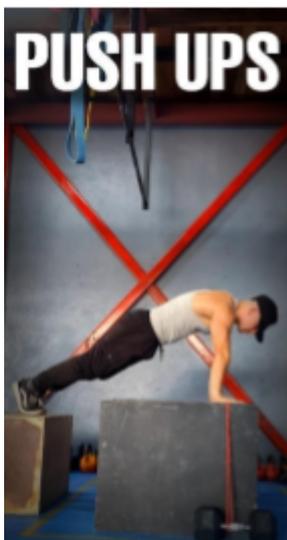


PUSH UPS

El atleta iniciará el ejercicio en posición de plancha extendida sobre los cajones designados, deberá mantener la cadera bloqueada siempre, en posición neutral. Bajará hasta tocar con el pecho la liga elástica que se encuentra sobre los cajones.

Cada repetición se cuenta al volver a la posición inicial del movimiento.

A continuación se presenta gráficamente la posición inicial y la posición final de las Push Ups.



MUSCLE UPS

El atleta iniciará el ejercicio colgado de la barra, puede tener swing, pero no excesivo y no debe hacer kipping. Los codos siempre deben estar bloqueados cuando el atleta está por debajo de la barra. Cuando el atleta realiza el jalón para ir sobre la barra debe mantener siempre las rodillas bloqueadas.

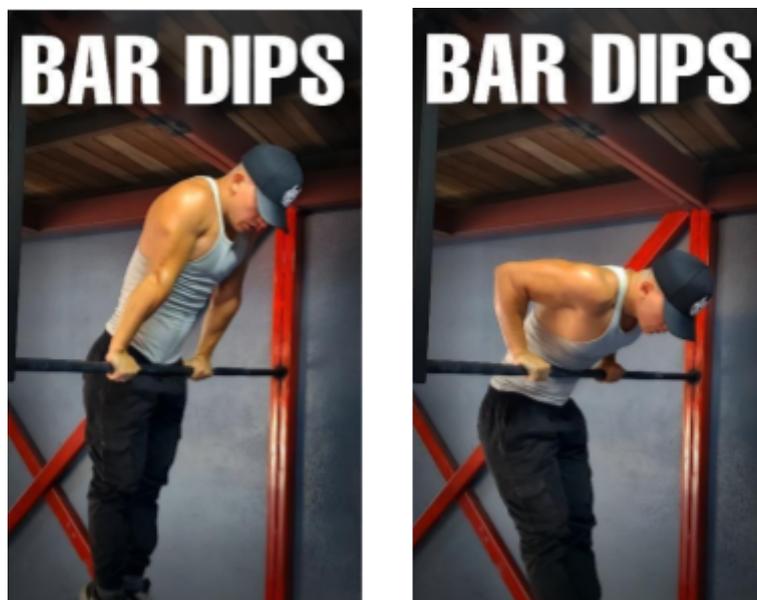
El movimiento debe de ser fluido. Los codos deben subir al mismo tiempo en la transición. Cada repetición cuenta cuando el atleta bloquea los codos arriba de la barra. Al no cumplir algunos de los puntos anteriores la repetición no será válida.



Fondos en barra

El atleta iniciará el ejercicio con los codos bloqueados. Al bajar en cada ejecución, los hombros deben quedar alineados al mismo nivel de los codos o más abajo para que sea válido.

Cada repetición se cuenta cuando el atleta bloquea completamente los codos al final del movimiento.



Sentadillas

El atleta iniciará el ejercicio con su cuerpo alineado desde los hombros hasta los tobillos, con la cadera y rodillas completamente bloqueadas. Al bajar en cada ejecución el atleta baja a un ángulo de 90°, en el que la cadera esté al mismo nivel de las rodillas o más abajo.

Cada repetición se cuenta cuando el atleta vuelve a la posición de inicio con su cuerpo completamente alineado.



Fondos en paralela

El atleta iniciará el ejercicio con los codos bloqueados. Al bajar en cada ejecución, los hombros deben quedar alineados al mismo nivel de los codos o más abajo para que sea válido hasta tocar el puño del juez designado. No se permitirá ningún tipo de balanceo que facilite el movimiento. El cuerpo del atleta deberá estar recto desde los pies hasta el tronco, no se permitirá ningún tipo de flexión en la cadera.

Cada repetición se cuenta cuando el atleta bloquea completamente los codos al final del movimiento.



Además de este documento, también se publicará un video explicando el formato de competencia y cada uno de los ejercicios 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!