

Competencia Nacional Calistenia Costa Rica 2025



Reglamento de Freestyle Femenino

En este documento se presenta el reglamento de freestyle Femenino para la competencia de Calistenia Costa Rica del 04 de Mayo del 2025.

Estructura y formato de competencia

Cada atleta tendrá 2 rondas de 45 segundos para presentar sus rutinas. Los jueces darán un puntaje a cada una de las atletas por sus rondas.

Una vez que todos los atletas han hecho su ronda eliminatoria, se ordenarán en una tabla de posiciones de mayor a menor puntaje, de esta manera se determinará el primer, segundo y tercer lugar de la competencia.

Reglas y puntuación

Para freestyle femenino tendremos 3 jueces: Dinámicos, Fuerza y Combinaciones.

Cada una de las categorías se valorarán de 0 a 10 puntos, el puntaje final será un promedio de los puntajes obtenidos en cada ronda.

1. Habilidades dinámicas

Consideraciones generales:

- Si al realizar un elemento dinámico la 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**.

2. Habilidades de fuerza

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.

3. Combinaciones

Consideraciones generales:

- Para que una combinación sea tomada en cuenta debe incluir **al menos 2 elementos de fuerza y dos elementos dinámicos**, pueden repetirse los elementos para esta regla en la categoría femenina.
- Las combinaciones **no deben tener interrupción**, al caerse de la barra, cambiar de estructura, tener una pausa de más de 3 segundos entre elementos o transiciones, etc. se terminará la combinación.
- **En caso de fallo** (caerse del elemento y tocar el suelo) anulará la combinación en curso.
- En combinaciones los elementos que se repitan **sí** se toman en cuenta ya que harían la combinación más larga, y se tomará en cuenta por resistencia.
- 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 el 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.

4. **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.

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

Tabla de habilidades de fuerza dinámica.

Dificultad Principiante	Regresiones Back Lever Press (BLP) Handstand Push Up negativa (HPUN)
Dificultad Básica	Back Lever Press (BLP) Handstand Push Ups (HPU) Muscle Up One Arm Pull Up (OAPU)
Dificultad Media	Wide Back Lever Press (WBLP) Front Lever Press (FLP) Handstand 90° Push Up (H90PU) Press to Handstand (HP)
Dificultad Avanzada	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)
Dificultad Pro	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) Salida a front flip (FFE)	Front flip regrab (FFR) Frisbee (F) Salida a layout 360 (L360E) Salida a doble back flip (DBFE)
Dificultad Básica	Doble 360 (2x360) 540 touch (T540)		Supra 540 (S540)
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)		720 900 King 540 (K540)

Como anexo a este documento, se publican las **hojas de jueceo** donde se expone específicamente cómo van a evaluar los jueces de cada categoría.

Además de este documento, 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!