

Estándares de Pruebas Másters Varonil

En este documento se describen las pruebas oficiales de CALIFEST 2026 por categoría, incluyendo su formato, flujo de ejecución, estándares de movimiento, criterios de repetición válida, causales de no rep, sistema de puntuación y reglas específicas.

Cada atleta deberá revisar las pruebas correspondientes a su categoría antes de competir. Los estándares aquí descritos complementan las reglas generales de jueceo, el protocolo de competencia y el reglamento general del evento.

En caso de existir una diferencia entre una regla general y una regla específica de una prueba, prevalecerá la regla específica de la prueba.

Masters Varonil

Prueba 1: OG's

Participantes

20 atletas

Día de competencia

Sábado 1 de agosto

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

El atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

1. **20 Pull-Ups**
2. **20 Dips**
3. **10 Pull-Ups**
4. **10 Dips**
5. **20 Burpees**

6. **20 Push-Ups en parallettes**
7. **10 Burpees**
8. **10 Push-Ups en parallettes**

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida la repetición número 10 del último bloque de Push-Ups en parallettes dentro del time cap.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará a correr el tiempo de la prueba.

El atleta iniciará debajo de su barra, con la **Estructura de Referencia Técnica** previamente colocada y activa, para realizar:

20 Pull-Ups

El atleta podrá soltarse y volver a subir a la barra las veces que sean necesarias.

Durante este bloque, cualquier contacto con la Estructura de Referencia Técnica será considerado **no rep**, conforme a los estándares establecidos.

Al completar las 20 Pull-Ups válidas, el atleta avanzará al fondo de su carril, donde estarán ubicadas las paralelas, para realizar:

20 Dips

Al completar los 20 Dips válidos, el atleta regresará a su barra para realizar:

10 Pull-Ups

Después de completar las 10 Pull-Ups válidas, regresará nuevamente a las paralelas para realizar:

10 Dips

Al completar los 10 Dips válidos, el atleta avanzará a la siguiente marca dentro de su carril para realizar:

20 Burpees

Los Burpees deberán cumplir con las especificaciones del movimiento.

Al completar los 20 Burpees válidos, el atleta avanzará a la siguiente marca, donde estarán ubicadas sus parallettes, para realizar:

20 Push-Ups en parallettes

Al completar las 20 Push-Ups válidas, el atleta regresará a la marca correspondiente para realizar:

10 Burpees

Finalmente, al completar los 10 Burpees válidos, volverá a la zona de parallettes para realizar:

10 Push-Ups en parallettes

La prueba concluye cuando el atleta completa y valida la repetición número 10 de este último bloque de Push-Ups en parallettes dentro del time cap.

Sistema de puntuación

El score oficial será el **tiempo total** en el que el atleta complete correctamente toda la prueba.

Para que la prueba sea considerada terminada, el atleta deberá completar y validar las últimas 10 Push-Ups en parallettes dentro del time cap de 10 minutos.

Si el atleta no completa la prueba dentro del time cap, su score será registrado conforme al avance alcanzado hasta el final del tiempo límite.

Time cap

El time cap de la prueba será de **10 minutos**.

Al cumplirse el time cap, el atleta deberá detener la ejecución inmediatamente.

No contará ninguna repetición, intento, transición o movimiento que no haya sido completamente finalizado y validado antes del tiempo límite.

Prueba 2: La Vieja Escuela

Participantes

10 atletas

Clasificación previa

Participan únicamente los atletas que obtuvieron los **10 mejores puntajes** en la prueba OG's.

Día de competencia

Domingo 2 de agosto

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

La Vieja Escuela será la prueba final de la categoría **Masters Varonil**.

Aunque esta prueba funciona como final de la categoría, ganar esta prueba no determina necesariamente al ganador absoluto. El resultado final de la categoría se definirá por la **sumatoria de puntos de ambas pruebas** realizadas en Masters Varonil.

El atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

1. **1 ascenso de Tubo recto**
2. **10 Dead Stop Pull-Ups**
3. **20 Chin-Ups**
4. **30 Squats con chaleco de 10 kg**
5. **40 Dips**
6. **10 segundos de Chin-Up Hold unbroken**

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida los 10 segundos de Chin-Up Hold unbroken dentro del time cap.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará a correr el tiempo de la prueba.

El atleta iniciará a un lado de su tubo recto para realizar:

1 ascenso de Tubo recto

El atleta no podrá saltar para iniciar el ascenso.

Deberá subir con brazadas, manteniendo ambas piernas estiradas, sin pataleo y utilizando únicamente el empuje de un pie en contacto con el tubo.

El atleta deberá escalar hasta tocar la marca superior indicada.

Durante el descenso, deberá continuar de manera estricta, bajando con brazadas, sin deslizarse del tubo y sin sujetarse con las piernas.

Al completar el tubo recto, el atleta pasará a su barra para realizar:

10 Dead Stop Pull-Ups

Durante este segmento estará activa la **Estructura de Referencia Técnica**.

En cada repetición, el atleta deberá marcar al menos **2 segundos en dead hang** antes de iniciar la Pull-Up.

Al completar las 10 Dead Stop Pull-Ups válidas, el atleta continuará en la misma barra para realizar:

20 Chin-Ups

La **Estructura de Referencia Técnica** continuará activa durante este segmento.

Al completar las 20 Chin-Ups válidas, el atleta avanzará dentro de su carril a la siguiente marca, donde encontrará su chaleco de **10 kg**.

Aquí deberá colocarse y ajustarse correctamente el chaleco para realizar:

30 Squats con chaleco de 10 kg

Al completar los 30 Squats válidos, el atleta deberá retirarse el chaleco y avanzar a la siguiente marca al final de su carril, donde estarán las paralelas, para realizar:

40 Dips

Al completar los 40 Dips válidos, el atleta regresará al inicio de su carril, a su barra, para realizar el último segmento:

10 segundos de Chin-Up Hold unbroken

El atleta deberá mantener la barbilla claramente por encima de la barra durante 10 segundos continuos.

Este hold deberá ser **unbroken**. Si el atleta baja de la posición, se suelta o pierde la barbilla por encima de la barra antes de completar los 10 segundos, el bloque no contará y deberá repetir el hold completo desde cero.

La prueba concluye cuando el atleta completa y valida los 10 segundos continuos de Chin-Up Hold dentro del time cap.

Sistema de puntuación

El score oficial será el **tiempo total** en el que el atleta complete correctamente toda la prueba.

Para que la prueba sea considerada terminada, el atleta deberá completar y validar los 10 segundos de Chin-Up Hold unbroken dentro del time cap de 10 minutos.

Si el atleta no completa la prueba dentro del time cap, su score será registrado conforme al avance alcanzado hasta el final del tiempo límite.

Time cap

El time cap de la prueba será de **10 minutos**.

Al cumplirse el time cap, el atleta deberá detener la ejecución inmediatamente.

No contará ninguna repetición, intento, transición o hold que no haya sido completamente finalizado y validado antes del tiempo límite.