

Estándares de Pruebas Másters Femenil

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 Femenil

Prueba única: La Vieja Escuela

Participantes

6 atletas

Día de competencia

Domingo 2 de agosto

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

La Vieja Escuela será la única prueba de la categoría **Masters Femenil**.

Al ser la única prueba de la categoría, la atleta que obtenga el mejor resultado en esta prueba será la ganadora de la categoría.

La atleta deberá completar el siguiente trabajo en orden:

1. **10 segundos de Chin-Up Hold**
2. **5 Dead Stop Pull-Ups**
3. **10 Chin-Ups**
4. **15 Burpees**
5. **20 Squats con chaleco de 10 kg**
6. **25 Desplantes por pierna con chaleco de 10 kg**
7. **30 Dips**

La prueba finaliza cuando la atleta completa y valida la repetición número 30 de Dips 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.

La atleta iniciará debajo de su barra, con la **Estructura de Referencia Técnica** previamente colocada y activa.

El primer segmento será:

10 segundos de Chin-Up Hold

Para iniciar el hold, la atleta deberá subir mediante una Chin-Up estricta.

Durante el Chin-Up Hold, la barbilla deberá mantenerse claramente por encima de la barra, sin recargarse sobre ella.

Aplicará la regla de bloques completos de **5 segundos**.

Una vez completados los 10 segundos válidos, la atleta continuará en la misma barra para realizar:

5 Dead Stop Pull-Ups

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

Al completar las 5 Dead Stop Pull-Ups válidas, la atleta continuará en la misma barra para realizar:

10 Chin-Ups

Al completar las 10 Chin-Ups válidas, la atleta avanzará dentro de su carril a la siguiente marca para realizar:

15 Burpees

Cada Burpee deberá iniciar bajando a posición de Push-Up.

No estará permitido escalonar los pies.

La secuencia correcta del Burpee será:

1. Saltar con ambos pies hacia atrás.
2. Realizar la Push-Up.
3. Saltar con ambos pies hacia adelante.
4. Saltar hacia arriba.
5. Marcar una posición vertical con brazos estirados hacia arriba.

No será necesario realizar un salto excesivamente alto, pero deberá ser evidente la separación del suelo y la extensión vertical del cuerpo con brazos estirados hacia arriba.

Al completar los 15 Burpees válidos, la atleta avanzará a la siguiente marca, donde encontrará su chaleco de **10 kg**.

La atleta deberá colocarse y ajustar correctamente el chaleco antes de iniciar:

20 Squats con chaleco de 10 kg

Cada repetición deberá romper la profundidad requerida y finalizar con bloqueo completo de cadera y rodillas.

Al completar los 20 Squats válidos, la atleta continuará en la misma zona y con el chaleco puesto para realizar:

25 Desplantes por pierna con chaleco de 10 kg

Los desplantes deberán ser alternados y hacia atrás.

Cada repetición deberá realizarse regresando el pie hacia adelante y finalizando con bloqueo de cadera y rodilla.

La atleta deberá completar **25 repeticiones por pierna**, para un total de **50 desplantes**.

Al completar los desplantes válidos, la atleta avanzará al final de su carril, donde estarán las paralelas, para realizar:

30 Dips

La prueba concluye cuando la atleta completa y valida la repetición número 30 de Dips dentro del time cap.

Validación del Chin-Up Hold

El Chin-Up Hold será validado únicamente en bloques completos de **5 segundos**.

Esto significa que el tiempo acumulado contará solo en segmentos completos de 5 segundos.

Ejemplos:

- Si la atleta sostiene 4 segundos, se acreditarán 0 segundos.
- Si la atleta sostiene 7 segundos, se acreditarán 5 segundos.
- Si la atleta sostiene 10 segundos continuos, completará el bloque completo.

Sistema de puntuación

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

Para que la prueba sea considerada terminada, la atleta deberá completar y validar los 30 Dips dentro del time cap de 10 minutos.

Si la 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, la 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.