

Estándares de Pruebas Intermedio 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.

Intermedio Varonil

Prueba 1: The Filter 2K26

Participantes

316 atletas

Día de competencia

Viernes 31 de julio

Formato

AMRAP por bloques

Estructura de la prueba

La prueba consiste en acumular la mayor cantidad posible de repeticiones válidas en cuatro elementos:

- 1. 1 minuto de máximo Pull-Ups unbroken con dead stop**
- 2. 20 segundos de descanso**
- 3. 1 minuto de máximo Push-Ups en parallettes con chaleco de 10 kg, unbroken y con dead stop**
- 4. 20 segundos de descanso**

5. **1 minuto de máximo Dips con chaleco de 10 kg, unbroken y con dead stop**
6. **20 segundos de descanso**
7. **1 minuto de máximo Muscle-Ups**

El score será la **sumatoria total de repeticiones válidas** de los cuatro elementos.

Ningún elemento tendrá mayor valor que otro.

Descripción general

The Filter 2K26 es la prueba clasificatoria inicial para los atletas varoniles inscritos en esta etapa.

A partir del resultado obtenido en esta prueba, los atletas serán ubicados de la siguiente manera:

- **Lugares 1 al 100:** clasifican a **Avanzado Varonil**.
- **Lugares 101 al 200:** clasifican a **Intermedio Varonil**.
- **Lugares 201 al 316:** quedan eliminados de la competencia.

Esta prueba también contará como el **primer puntaje oficial** dentro de la categoría a la que el atleta clasifique.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará a correr el primer bloque de trabajo.

El atleta iniciará en su carril, en su barra, con la **Estructura de Referencia Técnica** previamente colocada.

Bloque 1: Pull-Ups unbroken con dead stop

El atleta tendrá **1 minuto** para realizar el máximo número posible de:

Pull-Ups unbroken con dead stop

A partir de que el atleta se cuelgue de la barra, deberá mantenerse suspendido sin soltarse para continuar acumulando repeticiones.

Antes de cada repetición, deberá marcar al menos **2 segundos en dead hang**.

Cada repetición deberá cumplir con el estándar correspondiente de Pull-Up, manteniendo el control corporal y respetando la **Estructura de Referencia Técnica**.

El AMRAP de este elemento terminará inmediatamente si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones:

- El atleta se suelta de una mano.
- El atleta se suelta de ambas manos.
- Los pies hacen contacto con el suelo.
- El atleta abandona la barra.
- Se rompe la continuidad unbroken del elemento.

Si el juez marca una **no rep**, el atleta podrá continuar acumulando repeticiones válidas mientras siga colgado, no haya roto la ejecución unbroken y aún quede tiempo dentro del minuto.

Al terminar el minuto, el atleta deberá detener la ejecución.

Descanso 1: 20 segundos

Al finalizar el primer minuto de trabajo, el atleta tendrá **20 segundos de descanso**.

Durante este descanso podrá avanzar hacia la marca señalada y colocarse correctamente el chaleco de **10 kg** para el siguiente elemento. Si el atleta terminó antes del minuto su ejecución de las Pullups, podrá aprovechar ese tiempo restante para preparar el siguiente elemento, esto aplica en todos los bloques.

El descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 2: Push-Ups en parallettes con chaleco de 10 kg, unbroken y con dead stop

Al finalizar los 20 segundos de descanso, comenzará el segundo bloque de trabajo.

El atleta tendrá **1 minuto** para realizar el máximo número posible de:

Push-Ups en parallettes con chaleco de 10 kg, unbroken y con dead stop

El atleta no podrá iniciar su ejecución si el chaleco no está colocado de manera ajustada. El juez no tendrá permitido asistirlo.

Cada repetición deberá iniciar desde la posición de brazos bloqueados sobre las parallettes, manteniendo una posición correcta de plank alto.

Antes de cada repetición, el atleta deberá marcar al menos **2 segundos en la posición inicial**, con brazos bloqueados.

Después deberá descender rompiendo claramente los **90 grados** y volver a bloquear completamente los codos para validar la repetición.

El AMRAP de este elemento terminará inmediatamente si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones:

- El atleta baja una o ambas rodillas al suelo.
- El atleta retira una mano de la posición de Push-Up o plank alto.
- El atleta sube la cadera de manera notoria y rompe la posición correcta.
- El atleta abandona las parallettes.
- El atleta rompe la continuidad unbroken del elemento.

Si el juez marca una **no rep**, el atleta podrá continuar acumulando repeticiones válidas mientras no haya roto la posición, no haya terminado su AMRAP de ese elemento y aún quede tiempo dentro del minuto.

Regla sobre inicio dentro de cada bloque

En todos los elementos, el atleta podrá decidir iniciar más tarde dentro de su minuto de trabajo.

Es decir, si el tiempo del bloque comienza y el atleta no está listo, podrá consumir parte de ese minuto para descansar, acomodarse o prepararse.

Sin embargo, el tiempo oficial del bloque seguirá corriendo de manera normal.

En cuanto el atleta marque la posición inicial del elemento correspondiente, comenzará su intento para acumular repeticiones.

Esta decisión será parte de la estrategia individual de cada atleta.

Descanso 2: 20 segundos

Al finalizar el minuto de Push-Ups, el atleta tendrá **20 segundos de descanso**.

Durante este descanso podrá avanzar hacia el fondo de su carril, donde se encontrarán las paralelas, y prepararse para el siguiente elemento.

El descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 3: Dips con chaleco de 10 kg, unbroken y con dead stop

Al finalizar los 20 segundos de descanso, comenzará el tercer bloque de trabajo.

El atleta tendrá **1 minuto** para realizar el máximo número posible de:

Dips con chaleco de 10 kg, unbroken y con dead stop

Cada repetición deberá iniciar desde la posición de brazos bloqueados en paralelas.

Antes de cada repetición, el atleta deberá marcar al menos **2 segundos en la posición inicial**, con codos bloqueados.

Para que la repetición sea válida, el atleta deberá descender de forma clara, rompiendo la alineación de **90 grados** con los codos.

La cadera deberá acompañar el movimiento. Al bajar, la parte superior de la cadera deberá cruzar la altura de la paralela.

La repetición finalizará cuando el atleta vuelva a bloquear completamente los codos en la parte superior.

El AMRAP de este elemento terminará inmediatamente si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones:

- El atleta baja los pies al suelo.
- El atleta abandona las paralelas.
- El atleta rompe la posición de soporte.
- El atleta deja de sostener la posición correcta para continuar.
- El atleta rompe la continuidad unbroken del elemento.

Si el juez marca una **no rep**, el atleta podrá continuar acumulando repeticiones válidas mientras no haya roto la ejecución unbroken y aún quede tiempo dentro del minuto.

El atleta también podrá decidir esperar parte de su minuto antes de iniciar, consumiendo tiempo de trabajo como parte de su estrategia.

Descanso 3: 20 segundos

Al finalizar el minuto de Dips, el atleta tendrá **20 segundos de descanso**.

Durante este descanso podrá quitarse el chaleco de 10 kg y avanzar hacia el otro extremo de su carril, regresando a su barra.

El descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 4: Muscle-Ups

Al finalizar los 20 segundos de descanso, comenzará el cuarto y último bloque de trabajo.

El atleta tendrá **1 minuto** para realizar el máximo número posible de:

Muscle-Ups

En este bloque, los Muscle-Ups **no serán unbroken** y **no tendrán dead stop obligatorio**.

El atleta podrá bajarse de la barra las veces que lo desee y volver a subir mientras aún quede tiempo dentro del minuto.

La **Estructura de Referencia Técnica** seguirá activa durante este bloque.

Cualquier contacto con la Estructura de Referencia Técnica durante una repetición será considerado **no rep**.

Si un atleta no cuenta con este elemento, podrá indicarlo a su juez, firmar su hoja de score y abandonar la zona de competencia siguiendo la ruta indicada por el staff.

La prueba finaliza al cumplirse el minuto de Muscle-Ups.

Sistema de puntuación

El score oficial será la **sumatoria total de repeticiones válidas** acumuladas en los cuatro elementos.

La fórmula de puntuación será:

Pull-Ups + Push-Ups + Dips + Muscle-Ups = Score total

Ejemplo:

- 20 Pull-Ups
- 25 Push-Ups
- 10 Dips
- 5 Muscle-Ups

Score total: **60 repeticiones**

Ningún elemento tendrá mayor valor que otro dentro del score total.

Criterio de desempate

El criterio de desempate solo aplicará en lugares donde exista recorte.

En caso de empate en lugares de corte, se utilizará la siguiente jerarquía de desempate:

1. Mayor número de **Muscle-Ups**.
2. Mayor número de **Dips**.
3. Mayor número de **Pull-Ups**.
4. Mayor número de **Push-Ups**.
5. Mayor peso corporal del atleta.

Si el empate persiste después de revisar los cuatro elementos, clasificará mejor el atleta con mayor peso corporal registrado oficialmente.

Este criterio de desempate aplicará únicamente para posiciones donde el resultado determine clasificación, cambio de categoría o eliminación.

Intermedio Varonil

Prueba 2: The Aftermath

Participantes

100 atletas

Clasificación previa

Participan los atletas que finalizaron del **lugar 101 al 200** en la prueba **The Filter 2K26**.

Día de competencia

Sábado 1 de agosto

Formato

For Time

Time cap

8 minutos

Descripción general

El atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

1. **10 Pull-Ups con 10 lb**
2. **20 Pull-Ups sin peso adicional**
3. **15 Push-Ups en parallettes con chaleco de 10 kg**
4. **20 Dips con chaleco de 10 kg**
5. **10 Dead Stop on Top Chin-Ups con 10 lb**

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida la décima Dead Stop on Top Chin-Up con 10 lb dentro del time cap.

Preparación previa

El atleta deberá comenzar con su lastre de **10 lb** ya colocado, exceptuando aquellos atletas que hayan excedido el tiempo de preparación previo al inicio de la prueba.

Si el tiempo inicia y el atleta no está listo, el reloj comenzará a correr de cualquier forma.

El atleta será responsable de tener su material listo y colocado dentro de los tiempos establecidos.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará a correr el tiempo de la prueba.

El atleta iniciará en la barra de su carril, con la **Estructura de Referencia Técnica** previamente colocada, para realizar:

10 Pull-Ups con 10 lb

Durante este segmento, la Estructura de Referencia Técnica estará activa. Cualquier contacto con la estructura durante una repetición será considerado **no rep**, conforme a los estándares establecidos.

Al completar las 10 Pull-Ups válidas, el atleta deberá retirarse el lastre y continuar en su barra con:

20 Pull-Ups sin peso adicional

Al completar las 20 Pull-Ups válidas, el atleta avanzará a la marca indicada dentro de su carril, donde encontrará sus parallettes y su chaleco.

Ahí deberá colocarse y ajustar correctamente el chaleco de **10 kg** para realizar:

15 Push-Ups en parallettes con chaleco de 10 kg

Al completar las 15 Push-Ups válidas, el atleta continuará con el chaleco puesto y avanzará al fondo de su carril, donde estarán las paralelas, para realizar:

20 Dips con chaleco de 10 kg

Al completar los 20 Dips válidos, el atleta deberá retirarse el chaleco y regresar al otro extremo de su carril, hacia su barra.

Una vez en la barra, deberá colocarse nuevamente el lastre de **10 lb** para realizar:

10 Dead Stop on Top Chin-Ups con 10 lb

En cada repetición, el atleta deberá marcar una pausa de al menos **2 segundos con la barbilla claramente por encima de la barra** y después volver a bloquear abajo correctamente.

La prueba concluye cuando el atleta completa y valida la décima Dead Stop on Top Chin-Up con 10 lb 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 10 Dead Stop on Top Chin-Ups con 10 lb dentro del time cap de 8 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 **8 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 3: Tabata Gauntlet

Participantes

50 atletas

Día de competencia

Domingo 2 de agosto

Formato

AMRAP por intervalos

Estructura de la prueba

La prueba consiste en acumular la mayor cantidad posible de repeticiones válidas en cuatro elementos, utilizando el formato:

30 segundos de trabajo / 15 segundos de descanso

Cada elemento se realizará en **2 sets** antes de avanzar al siguiente movimiento.

El orden de la prueba será:

1. **30 segundos de máximo Burpee Pull-Ups**
2. **15 segundos de descanso**
3. **30 segundos de máximo Burpee Pull-Ups**
4. **15 segundos de descanso**
5. **30 segundos de máximo Pull-Up + Toes to Bar**
6. **15 segundos de descanso**
7. **30 segundos de máximo Pull-Up + Toes to Bar**
8. **15 segundos de descanso**
9. **30 segundos de máximo Box Jumps**
10. **15 segundos de descanso**
11. **30 segundos de máximo Box Jumps**
12. **15 segundos de descanso**
13. **30 segundos de máximo Dip + Leg Raise**
14. **15 segundos de descanso**
15. **30 segundos de máximo Dip + Leg Raise**

El score será la **sumatoria total de repeticiones válidas** acumuladas en todos los sets.

Ningún elemento tendrá mayor valor que otro.

Regla obligatoria de continuidad

Cada set de cada ejercicio tendrá como requisito obligatorio validar al menos **1 repetición**.

Si el atleta no logra validar al menos 1 repetición dentro de cualquier set, su prueba terminará en ese momento.

Esto aplica para todos los movimientos y todos los sets:

- Burpee Pull-Ups.
- Pull-Up + Toes to Bar.
- Box Jumps.
- Dip + Leg Raise.

Ejemplo:

Si el atleta realiza 3 Burpee Pull-Ups válidos en el primer set, pero en el segundo set no logra validar al menos 1 Burpee Pull-Up, su participación en la prueba terminará ahí.

Las repeticiones válidas acumuladas hasta ese momento serán registradas como su score final.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará el primer bloque de trabajo.

Bloque 1: Burpee Pull-Ups

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

Tendrá **30 segundos** para realizar el máximo número posible de:

Burpee Pull-Ups

Cada repetición deberá iniciar con un burpee, bajando a posición de Push-Up. No podrán escalonar piernas.

Después de regresar del burpee, el atleta podrá saltar hacia la barra o tomarla directamente si su altura se lo permite.

Una vez en la barra, deberá realizar una Pull-Up estricta.

Es importante que el atleta marque claramente el bloqueo antes de iniciar la Pull-Up y también al finalizar la repetición.

Durante este elemento estará activa la **Estructura de Referencia Técnica**.
Cualquier contacto con la estructura durante la repetición será considerado **no rep**, conforme a los estándares establecidos.

Al finalizar los 30 segundos, el atleta tendrá **15 segundos de descanso**.

Después iniciará el segundo set de Burpee Pull-Ups, con las mismas reglas.

Para avanzar al siguiente elemento, el atleta deberá haber validado al menos 1 Burpee Pull-Up en cada uno de los dos sets.

Bloque 2: Pull-Up + Toes to Bar

Después del segundo set de Burpee Pull-Ups y del descanso correspondiente, el atleta continuará en la barra de su carril para realizar:

Pull-Up + Toes to Bar

El atleta tendrá **30 segundos** para realizar el máximo número posible de esta secuencia.

Cada repetición consiste en realizar una Pull-Up estricta y, al finalizarla, sin soltarse de la barra, realizar un Toes to Bar.

El atleta no podrá hacer la Pull-Up, soltarse de la barra y después realizar el Toes to Bar.

La secuencia deberá ir conectada o podrá realizarse con dead stop entre movimientos, siempre y cuando el atleta no se suelte de la barra.

Después de completar el Toes to Bar, el atleta sí podrá soltarse de la barra para descansar y después volver a colgarse para iniciar una nueva repetición.

En el Toes to Bar, el atleta deberá elevar ambas piernas completamente estiradas, sin patear hacia atrás, sin columpiarse y sin flexionar las rodillas, hasta que los pies toquen o crucen la altura de la barra.

El descenso deberá realizarse con control.

Durante este elemento NO estará activa la **Estructura de Referencia Técnica**.

Al finalizar los 30 segundos, el atleta tendrá **15 segundos de descanso**.

Después iniciará el segundo set de Pull-Up + Toes to Bar, con las mismas reglas.

Para avanzar al siguiente elemento, el atleta deberá haber validado al menos 1 repetición en cada uno de los dos sets.

Bloque 3: Box Jumps

Después del segundo set de Pull-Up + Toes to Bar y del descanso correspondiente, el atleta avanzará a su caja para realizar:

Box Jumps

La caja tendrá una altura de **60 cm**.

El atleta tendrá **30 segundos** para realizar el máximo número posible de Box Jumps.

Cada repetición consiste en saltar a la caja y finalizar arriba con bloqueo completo de cadera y rodillas.

Para que la repetición sea válida, al menos la mitad de cada pie deberá quedar dentro de la superficie de la caja.

La repetición termina cuando el atleta marca claramente el bloqueo arriba de la caja.

El atleta podrá bajar con salto o con paso.

Al finalizar los 30 segundos, el atleta tendrá **15 segundos de descanso**.

Después iniciará el segundo set de Box Jumps, con las mismas reglas.

Para avanzar al siguiente elemento, el atleta deberá haber validado al menos 1 Box Jump en cada uno de los dos sets.

Bloque 4: Dip + Leg Raise

Después del segundo set de Box Jumps y del descanso correspondiente, el atleta avanzará al fondo del carril, donde estarán las paralelas, para realizar:

Dip + Leg Raise

El atleta tendrá **30 segundos** para realizar el máximo número posible de esta secuencia.

Cada repetición consiste en realizar primero un Dip estricto en paralelas.

Al finalizar el Dip y bloquear correctamente arriba, el atleta deberá elevar ambas piernas completamente estiradas hasta cruzar al menos la altura de las paralelas.

El descenso de las piernas deberá realizarse con control.

El atleta podrá soltarse o bajarse de las paralelas una vez completada toda la secuencia de Dip + Leg Raise.

No estará permitido realizar el Dip, soltarse y después volver a subir para completar el Leg Raise.

El Dip y el Leg Raise deberán ir consecutivos o con dead stop entre ambos, pero sin que el atleta abandone la posición en las paralelas.

Al finalizar los 30 segundos, el atleta tendrá **15 segundos de descanso**.

Después iniciará el segundo set de Dip + Leg Raise, con las mismas reglas.

Para completar la prueba, el atleta deberá validar al menos 1 Dip + Leg Raise en cada uno de los dos sets.

La prueba finaliza al terminar el segundo set de Dip + Leg Raise.

Sistema de puntuación

El score oficial será la **sumatoria total de repeticiones válidas** acumuladas en todos los sets de la prueba.

La fórmula de puntuación será:

**Burpee Pull-Ups + Pull-Up to Toes to Bar + Box Jumps + Dip to Leg Raise =
Score total**

Ejemplo:

- Burpee Pull-Ups set 1: 6
- Burpee Pull-Ups set 2: 5
- Pull-Up + Toes to Bar set 1: 4
- Pull-Up + Toes to Bar set 2: 3
- Box Jumps set 1: 15
- Box Jumps set 2: 13
- Dip + Leg Raise set 1: 6
- Dip + Leg Raise set 2: 5

Score total: **57 repeticiones**

Si el atleta queda eliminado de la prueba por no validar al menos 1 repetición en un set, se registrará el total de repeticiones válidas acumuladas hasta ese momento.

Finalización de la prueba

La prueba finaliza al terminar el segundo set de Dip + Leg Raise o en el momento en que el atleta no logre validar al menos 1 repetición dentro de cualquier set obligatorio.

Al finalizar cada bloque, el atleta deberá detener inmediatamente la ejecución del elemento correspondiente.

No contará ninguna repetición que no haya sido completamente finalizada y validada antes del cierre del tiempo de cada set.