

Estándares de Pruebas Avanzado 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.

Avanzado Femenil

Prueba 1: The Filter 2K26

Participantes

104 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 con dead stop**
- 2. 20 segundos de descanso**
- 3. 1 minuto de máximo Push-Ups en parallettes con dead stop**
- 4. 20 segundos de descanso**
- 5. 1 minuto de máximo Dips con dead stop**
- 6. 20 segundos de descanso**
- 7. 1 minuto de máximo Chin-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 las atletas femeniles.

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

- **Lugares 1 al 40:** clasifican a **Avanzado Femenil**.
- **Lugares 41 al 100:** clasifican a **Intermedio Femenil**.
- **Lugares 101 al 104:** quedan eliminadas de la competencia.

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

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará a correr el primer bloque de trabajo.

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

Bloque 1: Pull-Ups con dead stop

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

Pull-Ups con dead stop

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

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

A diferencia de la versión varonil, este bloque **no será unbroken**. La atleta podrá soltarse, descansar y volver a subir a la barra las veces que lo desee dentro del minuto de trabajo.

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

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

Descanso 1: 20 segundos

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

Durante este descanso podrá avanzar hacia la marca señalada y prepararse para el siguiente elemento.

El descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 2: Push-Ups en parallettes con dead stop

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

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

Push-Ups en parallettes con dead stop

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

Antes de cada repetición, la 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.

Este bloque no será unbroken. La atleta podrá detenerse, descansar, romper la posición y retomar mientras aún quede tiempo dentro del minuto.

Si el juez marca una **no rep**, la atleta podrá continuar acumulando repeticiones válidas mientras aún quede tiempo dentro del bloque.

Regla sobre inicio dentro de cada bloque

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

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

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

Descanso 2: 20 segundos

Al finalizar el minuto de Push-Ups, la 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 dead stop

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

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

Dips con dead stop

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

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

Para que la repetición sea válida, la 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 la atleta vuelva a bloquear completamente los codos en la parte superior.

Este bloque no será unbroken. La atleta podrá bajarse, descansar y retomar mientras aún quede tiempo dentro del minuto.

Si el juez marca una **no rep**, la atleta podrá continuar acumulando repeticiones válidas mientras aún quede tiempo dentro del bloque.

Descanso 3: 20 segundos

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

Durante este descanso podrá avanzar hacia el otro extremo de su carril, regresando a su barra.

El descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 4: Chin-Ups

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

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

Chin-Ups

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

En este elemento no será obligatorio marcar dead stop. Es decir, no será necesario realizar una pausa antes de cada repetición.

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

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

La prueba finaliza al cumplirse el minuto de Chin-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 + Chin-Ups = Score total

Ejemplo:

- 10 Pull-Ups
- 20 Push-Ups
- 12 Dips
- 10 Chin-Ups

Score total: **52 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 **Chin-Ups**.
2. Mayor número de **Dips**.
3. Mayor número de **Pull-Ups**.
4. Mayor número de **Push-Ups**.
5. Mayor peso corporal de la atleta.

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

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

Prueba 2: The Aftermath

Participantes

40 atletas

Día de competencia

Sábado 1 de agosto

Formato

For Time

Time cap

8 minutos

Descripción general

La atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

1. **10 Pull-Ups con chaleco de 10 kg**
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. **5 Dead Stop on Top Chin-Ups**

La prueba finaliza cuando la atleta completa y valida la quinta Dead Stop on Top Chin-Up 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, dentro de su carril, con el chaleco de **10 kg** ya colocado y correctamente ajustado.

La **Estructura de Referencia Técnica** estará previamente colocada y activa durante los movimientos en barra.

El primer segmento será:

10 Pull-Ups con chaleco de 10 kg

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

20 Pull-Ups sin peso adicional

Al completar las 20 Pull-Ups válidas, la atleta deberá colocarse nuevamente el chaleco de **10 kg**, asegurándose de que quede bien fijo y correctamente ajustado.

Después avanzará a la marca indicada dentro de su carril para realizar:

15 Push-Ups en parallettes con chaleco de 10 kg

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

20 Dips con chaleco de 10 kg

Al completar los 20 Dips válidos, la atleta deberá regresar al otro extremo de su carril con el chaleco aún puesto.

Una vez que llegue a su barra, podrá retirarse el chaleco para realizar el último segmento:

5 Dead Stop on Top Chin-Ups

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

La prueba concluye cuando la atleta completa y valida la quinta Dead Stop on Top Chin-Up dentro del time cap.

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 las 5 Dead Stop on Top Chin-Ups dentro del time cap de 8 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 **8 minutos**.

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

Prueba 3: Leg Meltdown

Participantes

30 atletas

Día de competencia

Sábado 1 de agosto

Formato

AMRAP por bloques

Estructura de la prueba

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

1. **50 segundos de máximo Squats con chaleco de 10 kg**
2. **10 segundos de descanso**
3. **50 segundos de máximo Desplantes hacia atrás con chaleco de 10 kg**
4. **10 segundos de descanso**
5. **50 segundos de máximo Squat Box Jumps**
6. **10 segundos de descanso**
7. **50 segundos de máximo Pistol Squats sin peso**
8. **10 segundos de descanso**
9. **50 segundos de máximo Burpees**

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

Ningún elemento tendrá mayor valor que otro.

Preparación previa

La atleta deberá comenzar con el chaleco de **10 kg** colocado y correctamente ajustado, salvo que haya excedido su tiempo de preparación previo al inicio de la prueba.

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

La atleta será responsable de iniciar cada bloque preparada, ya que los tiempos de trabajo y descanso no se extenderán bajo ninguna circunstancia.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva:

3, 2, 1, tiempo

comenzará el primer bloque de trabajo.

Bloque 1: Squats con chaleco de 10 kg

La atleta tendrá **50 segundos** para realizar el máximo número posible de:

Squats con chaleco de 10 kg

Cada repetición deberá cumplir con el estándar de Squat correspondiente, rompiendo la profundidad requerida y finalizando con bloqueo completo de cadera y rodillas.

Al terminar los 50 segundos, la atleta deberá detener la ejecución.

Descanso 1: 10 segundos

Al finalizar el primer bloque, la atleta tendrá **10 segundos de descanso**.

El descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 2: Desplantes hacia atrás con chaleco de 10 kg

Al finalizar el descanso, iniciará el segundo bloque de trabajo.

La atleta tendrá **50 segundos** para realizar el máximo número posible de:

Desplantes hacia atrás con chaleco de 10 kg

Los desplantes deberán realizarse hacia atrás, regresando el pie hacia adelante en cada repetición y mostrando bloqueo de cadera al finalizar.

Los desplantes deberán ser **alternados**.

Cada repetición cuenta de forma individual. Es decir, si la atleta realiza un desplante con la pierna derecha y después uno con la pierna izquierda, habrá acumulado **2 repeticiones**.

Al terminar los 50 segundos, la atleta deberá detener la ejecución.

Descanso 2: 10 segundos

Al finalizar el segundo bloque, la atleta tendrá **10 segundos de descanso**.

Durante este descanso podrá retirarse el chaleco de 10 kg para prepararse para el siguiente elemento.

El descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 3: Squat Box Jumps

Al finalizar el descanso, iniciará el tercer bloque de trabajo.

La atleta tendrá **50 segundos** para realizar el máximo número posible de:

Squat Box Jumps

Cada repetición deberá iniciar con una sentadilla.

Después de la sentadilla, la atleta deberá saltar a la caja y finalizar arriba de ella 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 atleta podrá bajar de la caja con salto o con paso.

Al terminar los 50 segundos, la atleta deberá detener la ejecución.

Descanso 3: 10 segundos

Al finalizar el tercer bloque, la atleta tendrá **10 segundos de descanso**.

Durante este descanso podrá prepararse para el siguiente elemento.

El descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 4: Pistol Squats sin peso

Al finalizar el descanso, iniciará el cuarto bloque de trabajo.

La atleta tendrá **50 segundos** para realizar el máximo número posible de:

Pistol Squats sin peso

Las Pistol Squats podrán realizarse alternando piernas, con una misma pierna o con cualquier combinación que la atleta decida.

Cada repetición deberá romper los **90 grados** de profundidad.

Durante todo el trayecto de bajada y subida, el pie de la pierna que no trabaja no podrá tocar el suelo. El pie de la pierna que trabaja no podrá separarse del suelo en la ejecución.

La repetición termina cuando la atleta muestra bloqueo completo de rodilla y cadera.

Al terminar los 50 segundos, la atleta deberá detener la ejecución.

Descanso 4: 10 segundos

Al finalizar el cuarto bloque, la atleta tendrá **10 segundos de descanso**.

El descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 5: Burpees

Al finalizar el descanso, iniciará el quinto y último bloque de trabajo.

La atleta tendrá **50 segundos** para realizar el máximo número posible de:

Burpees

Cada repetición 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.

Cualquier incumplimiento de estos puntos será causal de **no rep**.

La prueba finaliza al cumplirse los 50 segundos del bloque de Burpees.

Sistema de puntuación

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

La fórmula de puntuación será:

Squats + Desplantes + Squat Box Jumps + Pistol Squats + Burpees = Score total

Ejemplo:

- 32 Squats
- 28 Desplantes
- 16 Squat Box Jumps
- 14 Pistol Squats
- 18 Burpees

Score total: **108 repeticiones**

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

Finalización de la prueba

La prueba finaliza al terminar los 50 segundos del bloque de Burpees.

Al finalizar cada bloque, la 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 bloque.

Prueba 4: Tabata Gauntlet

Participantes

20 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 Half Rope Climbs**
2. **15 segundos de descanso**
3. **30 segundos de máximo Half Rope Climbs**
4. **15 segundos de descanso**
5. **30 segundos de máximo Toes to Bar**
6. **15 segundos de descanso**
7. **30 segundos de máximo Toes to Bar**
8. **15 segundos de descanso**
9. **30 segundos de máximo Pull-Ups**
10. **15 segundos de descanso**
11. **30 segundos de máximo Pull-Ups**
12. **15 segundos de descanso**
13. **30 segundos de máximo Dips**
14. **15 segundos de descanso**
15. **30 segundos de máximo Dips**

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 la 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:

- Half Rope Climbs.
- Toes to Bar.
- Pull-Ups.
- Dips.

Ejemplo:

Si la atleta realiza 2 Half Rope Climbs válidos en el primer set, pero en el segundo set no logra validar al menos 1 Half Rope Climb, 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: Half Rope Climbs

La atleta iniciará de pie, sosteniendo su cuerda.

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

Half Rope Climbs

La atleta deberá escalar la cuerda hasta llegar a la marca ubicada a la mitad de la cuerda.

Para validar la repetición, no será suficiente tocar la marca. La atleta deberá pasar al menos una mano por encima de la marca y agarrar claramente la cuerda por encima de ella.

La repetición contará una vez que la atleta demuestre haber cruzado la marca de la mitad de la cuerda con la mano correspondiente.

El ascenso deberá realizarse de manera estricta. Sin patadas y sin sostenerse con piernas de la cuerda.

Durante el descenso, la atleta podrá utilizar las piernas para sujetarse de la cuerda por motivos de seguridad.

Esta autorización en el descenso tiene como objetivo proteger la integridad de la atleta. No estará permitido aprovecharla para aventarse, soltarse o bajar de manera insegura.

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

Después iniciará el segundo set de Half Rope Climbs, con las mismas reglas.

Para avanzar al siguiente elemento, la atleta deberá haber validado al menos 1 Half Rope Climb en cada uno de los dos sets.

Bloque 2: Toes to Bar

Después del segundo set de Half Rope Climbs y del descanso correspondiente, la atleta avanzará a la barra de su carril para realizar:

Toes to Bar

La atleta tendrá **30 segundos** para realizar el máximo número posible de Toes to Bar.

Después tendrá **15 segundos de descanso** y realizará un segundo set de **30 segundos** de Toes to Bar.

La atleta deberá comenzar colgada de la barra, sin balanceo excesivo.

Cada repetición deberá realizarse sin patear hacia atrás, sin columpiarse y sin flexionar las rodillas.

La atleta deberá elevar ambas piernas completamente estiradas hasta que sus pies toquen o crucen la altura de la barra.

El descenso deberá realizarse con control.

Para avanzar al siguiente elemento, la atleta deberá validar al menos 1 Toes to Bar en cada uno de los dos sets.

Bloque 3: Pull-Ups

Después del segundo set de Toes to Bar y del descanso correspondiente, la atleta continuará en la barra de su carril para realizar:

Pull-Ups

La atleta tendrá **30 segundos** para realizar el máximo número posible de Pull-Ups.

Después tendrá **15 segundos de descanso** y realizará un segundo set de **30 segundos** de Pull-Ups.

Durante los Pull-Ups estará activa la **Estructura de Referencia Técnica**, conforme a las reglas generales aplicables a los movimientos de barra.

Para avanzar al siguiente elemento, la atleta deberá validar al menos 1 Pull-Up en cada uno de los dos sets.

Bloque 4: Dips

Después del segundo set de Pull-Ups y del descanso correspondiente, la atleta avanzará al fondo de su carril, donde estarán las paralelas, para realizar:

Dips

La atleta tendrá **30 segundos** para realizar el máximo número posible de Dips.

Después tendrá **15 segundos de descanso** y realizará un segundo set de **30 segundos** de Dips.

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

La prueba finaliza al terminar el segundo set de Dips.

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:

Half Rope Climbs + Toes to Bar + Pull-Ups + Dips = Score total

Ejemplo:

- Half Rope Climbs set 1: 1
- Half Rope Climbs set 2: 1
- Toes to Bar set 1: 8
- Toes to Bar set 2: 7
- Pull-Ups set 1: 10
- Pull-Ups set 2: 8
- Dips set 1: 12
- Dips set 2: 10

Score total: **57 repeticiones**

Si la atleta queda eliminada 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 Dips o en el momento en que la atleta no logre validar al menos 1 repetición dentro de cualquier set obligatorio.

Al finalizar cada bloque, la 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.