

Estándares de Pruebas Elite 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.

Élite Varonil

Prueba 1: Elite or Not?

Participantes

36 atletas

Día de competencia

Viernes 31 de julio

Formato

AMRAP — 5 minutos

El atleta deberá realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles dentro de un tiempo límite de 5 minutos, después de completar el cash-in obligatorio.

Descripción general

La prueba inicia con un **cash-in obligatorio de 10 One Arm Pull-Ups**.

Una vez completadas correctamente las 10 repeticiones, el atleta tendrá el tiempo restante para realizar la mayor cantidad posible de **Muscle-Ups con lastre**, utilizando un disco de **45 lb**, equivalente operativo aproximado a **20 kg**.

El score principal de la prueba será el total de **Muscle-Ups con 45 lb** válidamente acreditados dentro del tiempo oficial.

Preparación previa

Antes del inicio de la prueba, el atleta contará con un tiempo aproximado de **30 a 60 segundos** para preparar su ejecución dentro del carril asignado.

Durante este tiempo, el atleta podrá preparar su lastre, ajustar su cinturón y colocarse en posición para iniciar, siempre sin exceder el tiempo de preparación indicado por la organización.

El staff, bajo indicación del juez, colocará la **Estructura de Referencia Técnica** a una distancia equivalente a **un brazo extendido del atleta desde la barra**.

Esta estructura tendrá como función delimitar el balanceo permitido durante la ejecución de los movimientos en barra.

El atleta no podrá mover, ajustar o manipular la Estructura de Referencia Técnica.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzarán a correr los 5 minutos de prueba.

El atleta deberá completar primero:

Cash-in: 10 One Arm Pull-Ups

Después de completar y validar las 10 repeticiones, el atleta podrá avanzar al segundo segmento:

AMRAP: máximo número de Muscle-Ups con disco de 45 lb

El tiempo restante de los 5 minutos será utilizado para acumular la mayor cantidad posible de Muscle-Ups con lastre.

Estándar general del cash-in: One Arm Pull-Up

Cada repetición de One Arm Pull-Up deberá realizarse con un solo brazo y cumplir con el estándar establecido por la organización.

El atleta podrá realizar las 10 repeticiones:

- Con el mismo brazo.
- Alternando brazos.
- Combinando ambos brazos según su estrategia.

Si el atleta desea cambiar de brazo, deberá soltarse completamente de la barra antes de volver a colgarse con el brazo contrario.

No estará permitido cambiar de brazo mientras el atleta permanece suspendido de la barra.

La Estructura de Referencia Técnica estará activa durante este segmento. Si el atleta o el disco toca la estructura durante una repetición, dicha repetición será considerada **no rep.**

Estándar general del AMRAP: Muscle-Up con 45 lb

Una vez completado el cash-in, el atleta deberá colocarse el cinturón con el disco de **45 lb.**

El disco deberá mantenerse entre las piernas durante la ejecución del Muscle-Up.

El atleta deberá realizar cada Muscle-Up conforme al estándar establecido, iniciando desde suspensión completa y finalizando con bloqueo claro por encima de la barra.

La Estructura de Referencia Técnica seguirá activa durante este segmento. Si el atleta, sus piernas, pies o el disco hacen contacto con la estructura durante una repetición, dicha repetición será considerada **no rep.**

Sistema de puntuación

El score oficial de la prueba será:

Total de Muscle-Ups con disco de 45 lb válidamente acreditados dentro de los 5 minutos.

Las One Arm Pull-Ups forman parte del cash-in obligatorio y no suman al score principal.

Si un atleta no completa las 10 One Arm Pull-Ups dentro del tiempo límite, su score principal será de **0 Muscle-Ups.**

En ese caso, las One Arm Pull-Ups válidamente completadas podrán utilizarse únicamente como criterio de desempate entre atletas que tampoco hayan superado el cash-in.

Criterio de desempate

En caso de empate entre atletas con el mismo número de Muscle-Ups válidos, su puntaje será el mismo.

Para atletas que no logren completar el cash-in, se tomará como referencia la cantidad de One Arm Pull-Ups válidamente acreditadas dentro del tiempo oficial.

Notas importantes

- El atleta deberá completar las 10 One Arm Pull-Ups antes de acceder al AMRAP de Muscle-Ups.
- El tiempo no se detiene durante la transición entre movimientos.
- El atleta es responsable de colocarse el lastre.
- El disco será de **45 lb**.
- Cualquier repetición realizada después del tiempo límite no será válida.
- Cualquier contacto con la Estructura de Referencia Técnica durante una repetición resultará en **no rep**.

Prueba 2: Elite or Not? Pt. 2

Participantes

36 atletas

Día de competencia

Viernes 31 de julio

Formato

For Time

Time cap

5 minutos

Relación con prueba anterior

Esta prueba se realizará **2 minutos después** de haber finalizado la prueba **Elite or Not?**.

Los atletas deberán mantenerse atentos a las indicaciones del staff, jueces y organización durante la transición entre ambas pruebas.

Descripción general

El atleta deberá completar el siguiente trabajo:

1. **5 Handstand Push-Ups**
2. **1 Rope Climb desde sentado**
3. **20 Pull-Ups con 45 lb**
4. **1 Muscle-Up con 45 lb**

El atleta deberá completar todos los movimientos en el orden indicado.

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 el extremo opuesto de la estructura, donde deberá completar:

5 Handstand Push-Ups

Las Handstand Push-Ups podrán realizarse en suelo o en paralettes, según la elección del atleta.

Una vez completadas las 5 repeticiones, el atleta avanzará hacia la estructura para realizar el siguiente segmento:

1 Rope Climb desde sentado

El atleta deberá iniciar sentado. Desde esa posición, deberá escalar la cuerda hasta tocar el punto final establecido de la cuerda.

El atleta deberá tocar la cuerda en el punto final indicado, no la estructura.

Después de tocar el punto final, deberá descender de manera controlada hasta volver a sentarse. Durante el descenso, los pies no podrán hacer contacto con el suelo antes de que el atleta vuelva a la posición sentada.

Una vez completado el Rope Climb, el atleta se levantará y avanzará a la barra.

Antes de iniciar el siguiente segmento, deberá colocarse el cinturón de lastre con el disco de **45 lb**, mismo implemento utilizado en la prueba anterior.

Con la carga colocada correctamente, el atleta deberá completar:

20 Pull-Ups con 45 lb

Al finalizar las 20 Pull-Ups válidas, el atleta deberá completar:

1 Muscle-Up con 45 lb

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida el Muscle-Up con 45 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 el Muscle-Up con 45 lb dentro del time cap de 5 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.

El avance considerará el último movimiento completado correctamente.

Corte de atletas

Al finalizar esta prueba, se sumará el resultado de **Elite or Not?** y **Elite or Not? Pt. 2** conforme al sistema de puntuación de la competencia.

Después de la suma de ambas pruebas, los **6 atletas con menor resultado acumulado** quedarán eliminados. En caso de empate en lugares de recorte, se priorizará el resultado de Elite or Not? Pt. 2

Avanzarán **30 atletas** a la siguiente prueba de la categoría Élite Varonil.

Prueba 3: King of Reps

Participantes

30 atletas

Día de competencia

Viernes 31 de julio

Formato

For Time

Time cap

12 minutos

Descripción general

El atleta deberá completar la siguiente rutina en orden:

1. **15 segundos de Front Lever**
2. **Escalera descendente de Pull to Muscle-Up + Muscle-Up**
3. **60 Push-Ups con chaleco de 10 kg**
4. **30 Dips con chaleco de 10 kg**
5. **15 Muscle-Ups**

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida el último Muscle-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.

El atleta iniciará en la estructura realizando:

15 segundos acumulados de Front Lever

El Front Lever solo será validado en bloques de **5 segundos**. Esto significa que el tiempo acumulado contará únicamente en segmentos completos de 5 segundos.

Ejemplos:

- Si el atleta sostiene 7 segundos, se acreditarán 5 segundos.
- Si el atleta sostiene 11 segundos, se acreditarán 10 segundos.
- Si el atleta sostiene 14 segundos, se acreditarán 10 segundos.
- Para completar el segmento, deberá acumular 15 segundos válidos.

Una vez completados los 15 segundos válidos de Front Lever, el atleta avanzará a la escalera descendente:

5 Pull to Muscle-Ups + 5 Muscle-Ups

4 Pull to Muscle-Ups + 4 Muscle-Ups

3 Pull to Muscle-Ups + 3 Muscle-Ups

2 Pull to Muscle-Ups + 2 Muscle-Ups

1 Pull to Muscle-Up + 1 Muscle-Up

Las cantidades de cada bloque no tienen que realizarse unbroken. Sin embargo, cada **Pull to Muscle-Up** sí deberá ejecutarse como una secuencia continua.

Esto significa que el atleta deberá realizar primero la Pull-Up, marcar correctamente el estándar de la Pull-Up y, de inmediato, continuar hacia el Muscle-Up sin soltarse ni reiniciar desde dead stop.

No estará permitido realizar la Pull-Up, bajarse de la barra y después realizar el Muscle-Up. Tampoco estará permitido realizar la Pull-Up, quedarse colgado en dead stop y después iniciar el Muscle-Up.

Al finalizar toda la escalera, el atleta avanzará desde la estructura hacia la primera zona marcada del carril.

En esa zona deberá colocarse, sin asistencia externa, el chaleco de lastre de **10 kg Ponte Chido**. El chaleco deberá quedar correctamente ajustado antes de iniciar el siguiente segmento.

Con el chaleco colocado, el atleta deberá completar:

60 Push-Ups con chaleco de 10 kg

Una vez completadas las 60 Push-Ups, el atleta avanzará al fondo del carril, donde se encontrarán las barras paralelas.

Con el mismo chaleco de 10 kg, deberá completar:

30 Dips con chaleco de 10 kg

Al completar los 30 Dips, el atleta deberá quitarse el chaleco en la misma zona de paralelas y regresar a la barra para finalizar con:

15 Muscle-Ups

La prueba termina cuando el atleta completa y valida el Muscle-Up número 15 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 15 Muscle-Ups finales dentro del time cap de 12 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.

El avance considerará el último segmento completado correctamente o la cantidad de repeticiones válidas acumuladas en el segmento donde terminó el atleta.

Prueba 4: Heavy Legs, Fast Feet

Participantes

30 atletas

Día de competencia

Sábado 1 de agosto

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

El atleta deberá completar la siguiente rutina en orden:

- 1. 5 Burpee Box Jump Over**
- 2. 1 Shuttle Run**
- 3. 10 Box Jump Over**
- 4. 1 Shuttle Run**
- 5. 15 Squat Box Jumps**
- 6. 1 Shuttle Run**
- 7. 20 Box Jumps**
- 8. Walking Lunges ida y vuelta**
- 9. 25 Pistol Squats con disco de 10 kg**
- 10. Walking Lunges ida y vuelta con chaleco de 10 kg**
- 11. 30 Squats con chaleco de 10 kg + disco de 10 kg**

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida la repetición número 30 de Squat con 20 kg 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 al fondo de su carril, frente a la caja de **60 cm**, donde deberá realizar:

5 Burpee Box Jump Over

Al completar las 5 repeticiones, realizará:

1 Shuttle Run

El Shuttle Run consiste en correr desde la zona de la caja hasta el fondo del carril, cruzar claramente la marca establecida y regresar nuevamente a la caja.

Al regresar, el atleta deberá completar:

10 Box Jump Over

Después, realizará nuevamente:

1 Shuttle Run

Al regresar a la caja, deberá completar:

15 Squat Box Jumps

Después, realizará nuevamente:

1 Shuttle Run

Al regresar, deberá completar:

20 Box Jumps

Al finalizar los 20 Box Jumps, el atleta realizará el mismo recorrido del Shuttle Run, pero ahora en:

Walking Lunges ida y vuelta

El atleta deberá cruzar ambos pies la marca establecida tanto en la ida como en la vuelta.

Una vez que regrese a la zona correspondiente, tomará el disco de **10 kg** ubicado en su carril y realizará:

25 Pistol Squats con disco de 10 kg

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

Al completar las 25 Pistol Squats, el atleta deberá colocarse el chaleco de **10 kg** que estará ubicado en su carril.

Con el chaleco correctamente colocado, realizará nuevamente el mismo recorrido del Shuttle Run en:

Walking Lunges ida y vuelta con chaleco de 10 kg

Al regresar, el atleta deberá realizar:

30 Squats con chaleco de 10 kg + disco de 10 kg sostenido al frente

La prueba concluye cuando el atleta completa y valida la repetición número 30 de Squat con carga dentro del time cap.

Distancias y material

La distancia total aproximada de cada Shuttle Run o recorrido en Walking Lunges será de **20 metros**, considerando ida y vuelta.

La caja utilizada durante la prueba tendrá una altura de **60 cm**.

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 30 Squats finales con carga dentro del time cap de 10 minutos.

En caso de no finalizar, el resultado se determinará por el total de repeticiones válidas completadas dentro de la rutina, conforme al orden establecido.

Prueba 5: Do You Even Lift: Total Load

Participantes

20 atletas

Día de competencia

Sábado 1 de agosto

Formato

AMRAP por bloques

Duración total de trabajo

6 minutos de trabajo efectivo

Descansos

2 minutos de descanso entre cada bloque

Corte previo de atletas

Antes de esta prueba se realizará un corte en la categoría Élite Varonil.

Después de sumar los resultados acumulados de las pruebas anteriores, incluyendo **Heavy Legs, Fast Feet**, avanzarán únicamente los **20 mejores atletas** a esta prueba.

Los atletas que no se encuentren dentro del top 20 acumulado quedarán eliminados de la categoría Élite Varonil.

Descripción general

La prueba consiste en acumular la mayor cantidad posible de repeticiones válidas en tres movimientos de fuerza con carga externa:

1. **2 minutos de Muscle-Ups con 35 lb**
2. **2 minutos de descanso**
3. **2 minutos de Dips con 70 lb**
4. **2 minutos de descanso**
5. **2 minutos de Pull-Ups con 25 lb**

El score oficial será la **suma total de repeticiones válidas** acumuladas en los tres bloques.

Aunque el nombre de la prueba hace referencia a carga total y originalmente se publicó sería de esa manera, el sistema oficial de puntuación será por **repeticiones totales**, no por suma de peso cargado.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará el primer bloque de trabajo.

Bloque 1: Muscle-Ups con 35 lb

El atleta iniciará con su lastre de **35 lb** ya colocado y listo para comenzar. Un disco de 10 lb y otro de 25 lb.

Durante 2 minutos deberá realizar la mayor cantidad posible de **Muscle-Ups con 35 lb**.

No será necesario que las repeticiones sean unbroken. El atleta podrá descansar dentro de la ventana de trabajo y continuar acumulando repeticiones mientras el tiempo siga corriendo.

En este bloque estará activa la **Estructura de Referencia Técnica**, conforme a las reglas generales aplicables a los movimientos en barra.

Al terminar los 2 minutos, el atleta deberá detener la ejecución.

Descanso 1: 2 minutos

Después del primer bloque, el atleta tendrá **2 minutos de descanso**.

Durante este tiempo podrá prepararse para el siguiente elemento, ajustar su cinturón, modificar el lastre y colocarse en posición para el bloque de Dips.

El tiempo de descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 2: Dips con 70 lb

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

Durante 2 minutos, el atleta deberá realizar la mayor cantidad posible de **Dips con 70 lb**.

La carga será de **70 lb**, compuesta por un disco de **25 lb** y un disco de **45 lb**.

No será necesario que las repeticiones sean unbroken. El atleta podrá descansar dentro de la ventana de trabajo y continuar acumulando repeticiones mientras el tiempo siga corriendo.

Al terminar los 2 minutos, el atleta deberá detener la ejecución.

Descanso 2: 2 minutos

Después del segundo bloque, el atleta tendrá **2 minutos de descanso**.

Durante este tiempo podrá prepararse para el siguiente elemento, ajustar su cinturón, modificar el lastre y colocarse en posición para el bloque de Pull-Ups.

El tiempo de descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 3: Pull-Ups con 25 lb

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

Durante 2 minutos, el atleta deberá realizar la mayor cantidad posible de **Pull-Ups con 25 lb**.

No será necesario que las repeticiones sean unbroken. El atleta podrá descansar dentro de la ventana de trabajo y continuar acumulando repeticiones mientras el tiempo siga corriendo.

En este bloque estará activa la **Estructura de Referencia Técnica**, conforme a las reglas generales aplicables a los movimientos en barra.

La prueba finaliza al terminar los 2 minutos del tercer bloque.

Sistema de puntuación

El score oficial será la **suma total de repeticiones válidas** acumuladas en los tres bloques de trabajo.

La fórmula de puntuación será:

Muscle-Ups con 35 lb + Dips con 70 lb + Pull-Ups con 25 lb = Score total

Ejemplo:

- 8 Muscle-Ups con 35 lb
- 24 Dips con 70 lb
- 18 Pull-Ups con 25 lb

Score total: **50 repeticiones**

El atleta con mayor número total de repeticiones válidas tendrá mejor resultado en esta prueba.

Aclaración sobre el nombre de la prueba

Aunque la prueba fue anunciada originalmente como un acumulado de carga total, el sistema oficial de puntuación para CALIFEST 2026 será la **suma de repeticiones válidas** en los tres elementos.

No se sumará el peso cargado como score.

Prueba 6: No Mercy

Participantes

20 atletas

Día de competencia

Domingo 2 de agosto

Formato

For Time

Time cap

12 MINUTOS CON 30 SEGUNDOS

Descripción general

El atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

1. **2 Rope Climbs**
2. **2 Tubos rectos**
3. **20 Chest to Bar Pull-Ups con chaleco de 10 kg**
4. **20 Push-Ups con chaleco de 10 kg**
5. **20 Squats con chaleco de 10 kg**

6. **10 Supinated Muscle-Ups**
7. **10 Aztec Push-Ups**
8. **10 Pistol Squats**
9. **1 Dead Stop on Top One Arm Pull-Up**
10. **1 Dead Stop on Bottom Handstand Push-Up**

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida el último movimiento 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 con:

2 Rope Climbs

Cada Rope Climb deberá iniciar desde posición sentada. El atleta deberá escalar la cuerda hasta tocar el punto final establecido y regresar hasta sentarse nuevamente.

Para realizar los Rope Climbs de manera consecutiva, el atleta deberá volver a sentarse, soltarse completamente de la cuerda durante al menos **1 segundo** y después iniciar el siguiente ascenso.

Al completar los 2 Rope Climbs, el atleta avanzará al siguiente segmento:

2 Tubos rectos

Los tubos rectos deberán comenzar desde posición de pie.

Una vez completados, el atleta avanzará a su barra y se colocará el chaleco de **10 kg** para realizar:

20 Chest to Bar Pull-Ups con chaleco de 10 kg

En cada repetición, el chaleco deberá hacer contacto con la barra a la altura del pecho para que la repetición sea válida.

Al completar las 20 repeticiones, el atleta avanzará a la siguiente marca dentro de su carril, donde realizará:

20 Push-Ups con chaleco de 10 kg

Después de completar las 20 Push-Ups, el atleta avanzará a la siguiente marca, ubicada al otro extremo de su carril, donde realizará:

20 Squats con chaleco de 10 kg

Al terminar las 20 Squats, el atleta se retirará el chaleco y regresará al su barra y realizará:

10 Supinated Muscle-Ups

Después, avanzará nuevamente a la marca donde realizó las Push-Ups y realizará:

10 Aztec Push-Ups

Al completar las 10 Aztec Push-Ups, avanzará a la marca donde realizó las Squats y realizará:

10 Pistol Squats

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

Después, el atleta regresará a la barra para realizar:

1 Dead Stop on Top One Arm Pull-Up

Este movimiento consiste en realizar una dominada a una mano, marcando una pausa de **2 segundos con la barbilla por encima de la barra**.

Finalmente, el atleta avanzará a la marca donde realizó las Push-Ups y Aztec Push-Ups para realizar:

1 Dead Stop on Bottom Handstand Push-Up

Este movimiento consiste en realizar una Handstand Push-Up marcando una pausa de **2 segundos en la posición inferior**.

La prueba concluye cuando el atleta completa y valida el último ejercicio dentro del time cap.

Sistema de puntuación

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

En caso de no finalizar, el resultado se determinará por la cantidad de repeticiones válidas acumuladas en el segmento donde terminó el atleta.

Prueba 7: Hold Under Pressure

Participantes

20 atletas

Día de competencia

Domingo 2 de agosto

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

El atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

1. **50 Dips con 102 lb de carga total**
2. **3 Muscle-Ups con 25 lb**
3. **10 Dead Stop Bar Dips con 25 lb**
4. **2 Muscle-Ups con 25 lb**
5. **10 Dead Stop Bar Dips con 25 lb**
6. **1 Muscle-Up con 25 lb**
7. **10 Dead Stop Bar Dips con 25 lb**
8. **20 segundos acumulados de Handstand Hold**

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida los 20 segundos acumulados de Handstand Hold dentro del time cap.

Corte posterior de atletas

Después de esta prueba se realizará un corte en la categoría Élite Varonil.

Con la sumatoria de los resultados de esta prueba y todas las pruebas anteriores, avanzarán únicamente los **10 mejores atletas** a la final.

En caso de empate en zona de corte, avanzará el atleta con mejor score en la última prueba realizada. Si el empate persiste, se tomará como referencia la prueba previa, y así sucesivamente hasta romper el empate.

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 un extremo de su carril, en la zona de paralelas, con el lastre ya colocado.

El primer segmento será:

50 Dips con 102 lb de carga total

La carga estará compuesta por:

- Disco de 45 lb
- Disco de 25 lb
- Disco de 10 lb
- Chaleco de 10 kg

Al completar las 50 repeticiones válidas, el atleta deberá quitarse el lastre y preparar el siguiente segmento utilizando únicamente el disco de **25 lb**.

Después, avanzará al otro extremo del carril, hacia la zona de barra.

Con el lastre de 25 lb colocado, el atleta deberá completar la siguiente secuencia:

3 Muscle-Ups con 25 lb

10 Dead Stop Bar Dips con 25 lb

Después:

2 Muscle-Ups con 25 lb

10 Dead Stop Bar Dips con 25 lb

Después:

1 Muscle-Up con 25 lb

10 Dead Stop Bar Dips con 25 lb

Los Dead Stop Bar Dips se realizarán arriba de la barra, después de completar los Muscle-Ups correspondientes de cada bloque. No es necesario realizar unbroken ningún ejercicio.

La **Estructura de Referencia Técnica** estará activa durante los Muscle-Ups con carga, conforme a las reglas generales aplicables a movimientos en barra.

Al finalizar el último bloque de 10 Dead Stop Bar Dips, el atleta avanzará al centro de su carril, donde estará la marca correspondiente, para realizar:

20 segundos acumulados de Handstand Hold

El Handstand Hold podrá realizarse en piso o en parallettes, según la elección del atleta.

Validación del Handstand Hold

El Handstand Hold solo será validado en bloques completos de **5 segundos**.

Para completar este segmento, el atleta deberá acumular **20 segundos válidos**, equivalentes a 4 bloques completos de 5 segundos.

Ejemplos:

- Si el atleta sostiene 7 segundos, se acreditarán 5 segundos.
- Si el atleta sostiene 9 segundos, se acreditarán 5 segundos.
- Si el atleta sostiene 11 segundos, se acreditarán 10 segundos.
- Si el atleta sostiene 20 segundos seguidos, completará el segmento completo.

El atleta podrá acumular los 20 segundos en una sola ejecución o dividirlos en varios intentos, siempre que cada bloque válido sea de al menos 5 segundos completos.

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 20 segundos acumulados de Handstand Hold dentro del time cap de 10 minutos.

En caso de no finalizar, el resultado se determinará por la cantidad de repeticiones válidas acumuladas en el segmento donde terminó el atleta.