

Estándares de Pruebas Elite 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.

Élite Femenil

Prueba 1: Elite or Not?

Participantes

7 atletas

Día de competencia

Viernes 31 de julio

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general.

La atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

- 1. 5 Muscle-Ups con 10 lb**
- 2. 20 segundos acumulados de Handstand Hold**
- 3. 10 Muscle-Ups**
- 4. 15 segundos acumulados de Handstand Hold**

5. **5 Dead Stop Pull-Ups con 10 lb**
6. **10 segundos acumulados de Handstand Hold**
7. **10 Dead Stop Pull-Ups**
8. **5 segundos de Handstand Hold**

La prueba finaliza cuando la atleta completa y valida el último bloque de 5 segundos de Handstand Hold 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 en su barra, con el lastre de **10 lb** ya colocado y la **Estructura de Referencia Técnica** previamente posicionada.

El primer segmento será:

5 Muscle-Ups con 10 lb

Al completar las 5 repeticiones válidas, la atleta deberá quitarse el lastre y avanzar a la marca señalada dentro de su carril para realizar:

20 segundos acumulados de Handstand Hold

El Handstand Hold podrá realizarse de forma continua o acumulada en bloques completos de 5 segundos. Podrá realizarse ya sea en suelo o en parallettes.

Una vez completados los 20 segundos válidos, la atleta regresará a la barra de su carril para realizar:

10 Muscle-Ups sin peso adicional

Al completar los 10 Muscle-Ups válidos, la atleta regresará a la marca señalada para realizar:

15 segundos acumulados de Handstand Hold

Una vez completados los 15 segundos válidos, la atleta regresará a la barra, se colocará nuevamente el lastre de **10 lb** y realizará:

5 Dead Stop Pull-Ups con 10 lb

En cada repetición de Dead Stop Pull-Up, la atleta deberá marcar una pausa de **2 segundos en dead hang** (validada por el juez) antes de iniciar la repetición.

Al completar las 5 repeticiones válidas, la atleta avanzará nuevamente a la marca señalada para realizar:

10 segundos acumulados de Handstand Hold

Después de completar los 10 segundos válidos, la atleta regresará a la barra y realizará:

10 Dead Stop Pull-Ups sin peso adicional

Estas repeticiones también deberán cumplir con el dead stop de **2 segundos en dead hang** antes de cada repetición.

Al completar las 10 Dead Stop Pull-Ups válidas, la atleta avanzará una última vez a la marca señalada para finalizar con:

5 segundos de Handstand Hold

La prueba concluye cuando la atleta completa y valida este último bloque de 5 segundos dentro del time cap.

Validación del Handstand Hold

El Handstand 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 7 segundos, se acreditarán 5 segundos.
- Si la atleta sostiene 14 segundos, se acreditarán 10 segundos.
- Si la atleta sostiene 19 segundos, se acreditarán 15 segundos.
- Si la atleta sostiene 20 segundos continuos, completará el bloque completo de 20 segundos.

Esta regla aplica para todos los bloques de Handstand Hold de la prueba:

- 20 segundos.
- 15 segundos.
- 10 segundos.
- 5 segundos.

La atleta podrá acumular los 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 la atleta complete correctamente toda la prueba.

Para que la prueba sea considerada terminada, la atleta deberá completar y validar el último bloque de **5 segundos de Handstand Hold** 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.

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

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 bloque de hold que no haya sido completamente finalizado y validado antes del tiempo límite.

Transición a la siguiente prueba

Al finalizar el time cap de esta prueba, las atletas tendrán **5 minutos de descanso**.

Después de ese descanso, comenzará la siguiente prueba:

Handstand Race

Prueba 2: Handstand Race

Participantes

7 atletas

Día de competencia

Viernes 31 de julio

Formato

For Time

Time cap

3 minutos

Descripción general

La prueba consiste en completar **20 metros de caminata en parado de manos** en el menor tiempo posible.

A diferencia del resto de las pruebas, esta se realizará con los carriles colocados de manera **lateral** respecto al público. Esta será la única prueba de la competencia que no manejará los carriles de forma frontal, con el objetivo de que el público pueda observar, entender y seguir mejor el desarrollo de la carrera.

La atleta deberá avanzar en Handstand Walk desde la marca de inicio hasta la marca final, respetando su carril y los puntos de control establecidos.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará a correr el tiempo de la prueba.

La atleta iniciará detrás de la marca de salida.

Antes de comenzar a avanzar, deberá subir a posición de handstand y marcar al menos **1 segundo de control** en parado de manos.

Una vez marcado ese segundo inicial, podrá comenzar a avanzar en Handstand Walk.

El carril contará con tres marcas principales:

1. **Marca de inicio**
2. **Checkpoint a los 10 metros**
3. **Marca de finalización a los 20 metros**

La atleta deberá avanzar hasta cruzar el checkpoint y posteriormente continuar hasta cruzar la marca final.

La prueba termina cuando la atleta cruza de manera clara y evidente la marca final con ambas manos mientras permanece en handstand.

Checkpoints y reinicio por caída

Si una atleta cae de su handstand antes de cruzar el checkpoint de 10 metros, deberá regresar a la marca de inicio para reiniciar su avance.

Si la atleta ya cruzó correctamente el checkpoint de 10 metros y posteriormente cae, deberá regresar al checkpoint para reiniciar desde ese punto.

Para que un tramo sea válido, la atleta deberá cruzar la marca correspondiente con **ambas manos** mientras permanece en handstand.

Esto aplica tanto para:

- El checkpoint de 10 metros.
- La marca final de 20 metros.

No será válido cruzar una marca si la atleta cae antes de que ambas manos hayan pasado claramente la línea correspondiente.

Técnica permitida

La atleta podrá realizar ajustes naturales de trayectoria durante el Handstand Walk.

Se permitirá que la atleta se curvee de forma natural dentro de su carril, siempre que esto no represente una ventaja indebida.

El movimiento natural de piernas estará permitido como parte del equilibrio propio del handstand.

Sin embargo, no estará permitido patear intencionalmente con las piernas como técnica para avanzar más rápido o generar impulso artificial. Si el juez considera que la atleta está utilizando patadas de forma intencional para acelerar el

desplazamiento, podrá marcar la acción como inválida o aplicar la penalización correspondiente según el caso.

Sistema de puntuación

El score oficial será el **tiempo total** en el que la atleta complete correctamente los 20 metros de Handstand Walk.

Para que la prueba sea considerada terminada, la atleta deberá cruzar la marca final con ambas manos mientras permanece en handstand, dentro del time cap de 3 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 **3 minutos**.

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

No contará ningún avance, intento o cruce de marca que no haya sido completamente finalizado y validado antes del tiempo límite.

Prueba 3: Queen of Reps

Participantes

7 atletas

Día de competencia

Viernes 31 de julio

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

La atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

1. **5 Pull to Muscle-Up**
2. **4 Toes to Bar to Muscle-Up**
3. **3 Burpee Muscle-Up**
4. **2 Muscle-Ups con 10 lb**
5. **1 Muscle-Up sin peso**
6. **25 Push-Ups**
7. **25 Pull-Ups**
8. **25 Dips**
9. **1 Muscle-Up final**

La prueba finaliza cuando la atleta completa y valida el último Muscle-Up dentro del time cap.

Preparación previa

La atleta podrá tener listo el lastre que utilizará más adelante dentro de la rutina.

El lastre deberá ser colocado únicamente en el momento correspondiente de la prueba.

Durante los movimientos en barra en los que aplique, estará activa la **Estructura de Referencia Técnica**, conforme a las reglas generales del evento.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará a correr el tiempo de la prueba.

La atleta iniciará en su barra con:

5 Pull to Muscle-Up

Cada repetición deberá realizarse conectando una Pull-Up estricta con un Muscle-Up estricto.

Para que la repetición sea válida, la atleta deberá marcar claramente el bloqueo después de la Pull-Up antes de iniciar el Muscle-Up.

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

Ambos movimientos deberán estar conectados dentro de la misma secuencia.

Al completar las 5 repeticiones válidas, la atleta realizará:

4 Toes to Bar to Muscle-Up

Para este movimiento, la atleta se colocará en un lado de su barra donde la **Estructura de Referencia Técnica** no interfiera con la ejecución del Toes to Bar.

Cada repetición consiste en realizar un Toes to Bar estricto y después un Muscle-Up.

En este movimiento sí estará permitido realizar un dead stop entre el Toes to Bar y el Muscle-Up. También estará permitido conectar ambos movimientos, siempre que la atleta complete primero el Toes to Bar de manera estricta antes de iniciar el Muscle-Up.

No estará permitido soltarse de la barra entre el Toes to Bar y el Muscle-Up.

Al completar las 4 repeticiones válidas, la atleta regresará al lado de la barra donde se encuentra la **Estructura de Referencia Técnica** para realizar:

3 Burpee Muscle-Up

Cada repetición iniciará con un burpee completo, bajando a posición de Push-Up.

El burpee no podrá realizarse de forma escalonada. La secuencia deberá respetar el siguiente orden:

1. Brinco hacia atrás.
2. Push-Up.
3. Brinco hacia adelante.
4. Acceso a la barra.
5. Muscle-Up estricto.

El brinco hacia la barra será opcional. La atleta podrá asistirse de un banco para alcanzar la barra o tomarla directamente si su altura se lo permite.

Una vez completado correctamente el burpee, deberá realizar un Muscle-Up estricto.

Al completar las 3 repeticiones válidas, la atleta se colocará el lastre de **10 lb** para realizar:

2 Muscle-Ups con 10 lb

Como en todas las pruebas con lastre, la carga deberá mantenerse entre las piernas durante la ejecución.

La **Estructura de Referencia Técnica** también estará activa durante este segmento.

Al completar las 2 repeticiones válidas, la atleta deberá quitarse el lastre y realizar:

1 Muscle-Up sin peso adicional

Después de completar este Muscle-Up, la atleta avanzará a la siguiente marca dentro de su carril para realizar:

25 Push-Ups

Al completar las 25 Push-Ups válidas, regresará a su barra para realizar:

25 Pull-Ups

Después de completar las 25 Pull-Ups válidas, avanzará al final de su carril, donde estarán las paralelas, para realizar:

25 Dips

Finalmente, al completar los 25 Dips válidos, regresará a su barra para realizar:

1 Muscle-Up final

La prueba concluye cuando la atleta completa y valida este último Muscle-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 el Muscle-Up final 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 movimiento que no haya sido completamente finalizado y validado antes del tiempo límite.

Prueba 4: Heavy Legs, Fast Feet

Participantes

7 atletas

Día de competencia

Sábado 1 de agosto

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

La atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

1. **5 Burpee Box Jump Over**
2. **1 Shuttle Run**
3. **5 Box Jump Over**
4. **1 Shuttle Run**
5. **10 Squat Box Jumps**
6. **1 Shuttle Run**
7. **10 Box Jumps**
8. **1 lap de Walking Lunges**
9. **20 Pistol Squats con 25 lb**
10. **1 lap de Walking Lunges con chaleco de 10 kg**
11. **20 Squats con 20 kg de carga total**

La prueba finaliza cuando la atleta completa y valida la repetición número 20 de Squat con carga total dentro del time cap.

Material y distancia

La atleta iniciará en su carril, en el extremo opuesto a la barra, frente a su caja.

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

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

El material de la prueba será:

- Caja de 60 cm.
- Disco de 25 lb.
- Chaleco de 10 kg.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará a correr el tiempo de la prueba.

La atleta iniciará frente a su caja realizando:

5 Burpee Box Jump Over

Cada repetición consiste en realizar el burpee, saltar a la caja y pasar al otro lado. Esto contará como una repetición.

Al completar las 5 repeticiones, la atleta realizará:

1 Shuttle Run

El Shuttle Run consiste en correr hasta el final del carril, tocar la marca correspondiente y regresar a la zona de la caja.

Al regresar, la atleta realizará:

5 Box Jump Over

Cada repetición consiste en saltar a la caja y pasar al otro lado.

Después, realizará nuevamente:

1 Shuttle Run

Al regresar a la caja, completará:

10 Squat Box Jumps

Cada repetición iniciará con una sentadilla. Después, la atleta deberá saltar a la caja y marcar bloqueo de cadera y rodillas arriba de la caja.

La atleta podrá bajar de la caja con salto o con paso, regresando del mismo lado.

Al completar los 10 Squat Box Jumps, realizará nuevamente:

1 Shuttle Run

Al regresar, completará:

10 Box Jumps

Después de los 10 Box Jumps, la atleta avanzará hacia la marca del final de su carril realizando:

1 lap de Walking Lunges

El recorrido será de ida y vuelta. En cada repetición de Walking Lunge, la rodilla deberá tocar claramente el suelo y la atleta deberá mostrar extensión de cadera al avanzar.

Al regresar a la zona de la caja, la atleta tomará el disco de **25 lb** y realizará:

20 Pistol Squats con 25 lb

Al completar las 20 Pistol Squats válidas, la atleta deberá dejar el disco en su lugar de forma controlada, sin azotarlo.

Después, se colocará el chaleco de **10 kg**, el cual estará ubicado en su carril.

El chaleco deberá estar correctamente colocado y ajustado antes de iniciar el siguiente segmento. La atleta no podrá avanzar si el chaleco no está colocado y ajustado correctamente.

Con el chaleco puesto, realizará:

1 lap de Walking Lunges con chaleco de 10 kg

Este recorrido también será de ida y vuelta.

Al regresar, la atleta deberá mantener el chaleco colocado, tomar nuevamente el disco de **25 lb** y realizar:

20 Squats con 20 kg de carga total

Para este último segmento, la carga total estará compuesta por el chaleco de **10 kg** y el disco de **25 lb**. El disco deberá sostenerse al frente, sin recargarlo sobre el chaleco ni sobre ninguna otra parte del cuerpo.

La prueba concluye cuando la atleta completa y valida la repetición número 20 de Squat con carga total 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 20 Squats finales con carga total 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, recorrido, intento o movimiento que no haya sido completamente finalizado y validado antes del tiempo límite.

Prueba 5: Do You Even Lift: Total Load

Participantes

7 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

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 10 lb**
2. **2 minutos de descanso**
3. **2 minutos de Dips con 35 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.

Al igual que en la versión varonil, aunque el nombre de la prueba hace referencia a carga total, 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 10 lb

La atleta iniciará con su lastre de **10 lb** ya colocado y listo para comenzar.

Durante 2 minutos deberá realizar la mayor cantidad posible de **Muscle-Ups con 10 lb**.

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

Durante 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, la atleta deberá detener la ejecución.

Descanso 1: 2 minutos

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

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

El tiempo de descanso no se extenderá bajo ninguna circunstancia.

Bloque 2: Dips con 35 lb

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

Durante 2 minutos, la atleta deberá realizar la mayor cantidad posible de **Dips con 35 lb**.

La carga oficial será de **35 lb**, compuesta por un disco de **10 lb** y un disco de **25 lb**.

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

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

Descanso 2: 2 minutos

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

Durante este tiempo podrá prepararse para el siguiente elemento, ajustar su cinturón, modificar el lastre permitido 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, la atleta deberá realizar la mayor cantidad posible de **Pull-Ups con 25 lb**.

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

Durante 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 10 lb + Dips con 35 lb + Pull-Ups con 25 lb = Score total

Ejemplo:

- 5 Muscle-Ups con 10 lb
- 18 Dips con 35 lb
- 15 Pull-Ups con 25 lb

Score total: **38 repeticiones**

La 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.

Finalización de la prueba

La prueba finaliza al terminar los 2 minutos del bloque de Pull-Ups con 25 lb.

Al finalizar cada bloque, la atleta deberá detener inmediatamente la ejecución.

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

Prueba 6: No Mercy

Participantes

7 atletas

Día de competencia

Domingo 2 de agosto

Formato

For Time

Time cap

12 minutos 30 segundos

Descripción general

La prueba consiste en completar, en el menor tiempo posible, una secuencia de cuerda, tubo recto, trabajo con chaleco, movimientos de jalón/empuje, pistols, Muscle-Ups y Handstand Walk.

La atleta deberá completar el siguiente trabajo en orden:

1. **1 Rope Climb**
2. **1 Tubo recto**
3. **10 Pull-Ups con chaleco de 10 kg**
4. **10 Push-Ups con chaleco de 10 kg**
5. **10 Squats con chaleco de 10 kg**
6. **10 Chin-Ups**
7. **10 Russian Push-Ups**
8. **10 Pistol Squats**
9. **5 Muscle-Ups**
10. **10 metros de Handstand Walk**

La prueba finaliza cuando la atleta cruza la marca final del Handstand Walk con ambas manos 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 de pie, tomando la cuerda, para realizar:

1 Rope Climb

La atleta deberá ascender hasta hacer contacto con la marca indicada.

Por seguridad, durante el descenso podrá utilizar las piernas de la manera que considere necesaria para bajar con control. Esta autorización tiene como objetivo proteger la integridad de la atleta y no deberá utilizarse de forma imprudente, como soltarse o dejarse caer.

Durante el ascenso, la atleta podrá hacer una pausa si lo necesita y tomarse de las piernas para recuperar control. Sin embargo, para continuar el ascenso deberá seguir ejecutando el movimiento de manera estricta, sin asistencia de piernas.

Durante el ascenso queda prohibido patear. La atleta deberá demostrar control corporal.

Al completar el Rope Climb, la atleta avanzará al tubo recto para realizar:

1 ascenso de Tubo recto

En este movimiento, únicamente estará permitido colocar el empeine de un pie en contacto con el tubo, manteniendo ambas piernas estiradas.

La atleta deberá ascender hasta tocar la estructura superior y descender con control.

No estará permitido bajar resbalando. El descenso deberá realizarse con brazadas y control corporal.

Después de completar el tubo recto, la atleta se colocará el chaleco de **10 kg** y regresará a su barra para realizar:

10 Pull-Ups con chaleco de 10 kg

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

10 Push-Ups con chaleco de 10 kg

Después, avanzará a la siguiente marca, ubicada al final de su carril, para realizar:

10 Squats con chaleco de 10 kg

Al completar las 10 Squats válidas, la atleta regresará primero a su barra. Una vez en la barra, deberá retirarse el chaleco para continuar con:

10 Chin-Ups

Al completar las 10 Chin-Ups válidas, avanzará a la siguiente marca para realizar:

10 Russian Push-Ups

Después, avanzará al final del carril para realizar:

10 Pistol Squats

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

Al completar las 10 Pistol Squats válidas, la atleta regresará a su barra para realizar:

5 Muscle-Ups

La **Estructura de Referencia Técnica** estará activa durante todos los movimientos de barra de esta prueba.

Finalmente, al completar los 5 Muscle-Ups válidos, la atleta se colocará detrás de la marca señalada para iniciar:

10 metros de Handstand Walk

Este Handstand Walk no tendrá checkpoint. Si la atleta cae antes de cruzar claramente la marca final con ambas manos, deberá regresar al inicio del trayecto.

Aplicarán las mismas reglas generales establecidas para la prueba **Handstand Race**.

La prueba concluye cuando la atleta cruza de manera clara la marca final del Handstand Walk con ambas manos 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 los 10 metros de Handstand Walk dentro del time cap de 12 minutos 30 segundos.

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 **12 minutos 30 segundos**.

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

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

Prueba 6: No Mercy

Participantes

7 atletas

Día de competencia

Domingo 2 de agosto

Formato

For Time

Time cap

12 minutos 30 segundos

Descripción general

La prueba consiste en completar, en el menor tiempo posible, una secuencia de cuerda, tubo recto, trabajo con chaleco, movimientos de jalón/empuje, pistols, Muscle-Ups y Handstand Walk.

La atleta deberá completar el siguiente trabajo en orden:

1. **1 Rope Climb**
2. **1 Tubo recto**
3. **10 Pull-Ups con chaleco de 10 kg**
4. **10 Push-Ups con chaleco de 10 kg**
5. **10 Squats con chaleco de 10 kg**
6. **10 Chin-Ups**
7. **10 Russian Push-Ups**
8. **10 Pistol Squats**
9. **5 Muscle-Ups**
10. **10 metros de Handstand Walk**

La prueba finaliza cuando la atleta cruza la marca final del Handstand Walk con ambas manos 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 de pie, tomando la cuerda, para realizar:

1 Rope Climb

La atleta deberá ascender hasta hacer contacto con la marca indicada.

Por seguridad, durante el descenso podrá utilizar las piernas de la manera que considere necesaria para bajar con control. Esta autorización tiene como objetivo proteger la integridad de la atleta y no deberá utilizarse de forma imprudente, como soltarse o dejarse caer.

Durante el ascenso, la atleta podrá hacer una pausa si lo necesita y tomarse de las piernas para recuperar control. Sin embargo, para continuar el ascenso deberá seguir ejecutando el movimiento de manera estricta, sin asistencia de piernas.

Durante el ascenso queda prohibido patear. La atleta deberá demostrar control corporal.

Al completar el Rope Climb, la atleta avanzará al tubo recto para realizar:

1 ascenso de Tubo recto

En este movimiento, únicamente estará permitido colocar el empeine de un pie en contacto con el tubo, manteniendo ambas piernas estiradas.

La atleta deberá ascender hasta tocar la estructura superior y descender con control.

No estará permitido bajar resbalando. El descenso deberá realizarse con brazadas y control corporal.

Después de completar el tubo recto, la atleta se colocará el chaleco de **10 kg** y regresará a su barra para realizar:

10 Pull-Ups con chaleco de 10 kg

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

10 Push-Ups con chaleco de 10 kg

Después, avanzará a la siguiente marca, ubicada al final de su carril, para realizar:

10 Squats con chaleco de 10 kg

Al completar las 10 Squats válidas, la atleta regresará primero a su barra. Una vez en la barra, deberá retirarse el chaleco para continuar con:

10 Chin-Ups

Al completar las 10 Chin-Ups válidas, avanzará a la siguiente marca para realizar:

10 Russian Push-Ups

Después, avanzará al final del carril para realizar:

10 Pistol Squats

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

Al completar las 10 Pistol Squats válidas, la atleta regresará a su barra para realizar:

5 Muscle-Ups

La **Estructura de Referencia Técnica** estará activa durante todos los movimientos de barra de esta prueba.

Finalmente, al completar los 5 Muscle-Ups válidos, la atleta se colocará detrás de la marca señalada para iniciar:

10 metros de Handstand Walk

Este Handstand Walk no tendrá checkpoint. Si la atleta cae antes de cruzar claramente la marca final con ambas manos, deberá regresar al inicio del trayecto.

Aplicarán las mismas reglas generales establecidas para la prueba **Handstand Race**.

La prueba concluye cuando la atleta cruza de manera clara la marca final del Handstand Walk con ambas manos dentro del time cap.

Movimientos involucrados

Esta prueba incluye los siguientes movimientos:

- Rope Climb.
- Tubo recto.
- Pull-Up con chaleco.
- Push-Up con chaleco.
- Squat con chaleco.
- Chin-Up.
- Russian Push-Up.
- Pistol Squat.
- Muscle-Up.
- Handstand Walk.

Los estándares generales de estos movimientos serán descritos en el apartado correspondiente de **Estándares Generales de Movimiento**.

Reglas específicas de la prueba

- La atleta deberá completar todos los segmentos en el orden establecido.
 - No podrá avanzar al siguiente segmento sin haber completado correctamente el anterior.
 - El Rope Climb iniciará de pie, con la atleta tomando la cuerda.
 - En el Rope Climb, la atleta deberá hacer contacto con la marca indicada.
 - En el descenso del Rope Climb, la atleta podrá usar las piernas por seguridad, pero deberá bajar con control.
 - No estará permitido soltarse o dejarse caer de forma imprudente durante el descenso.
 - Durante el ascenso del Rope Climb, la atleta podrá hacer una pausa si es necesario.
 - Para continuar el ascenso después de una pausa, deberá seguir ejecutando de forma estricta y sin asistencia de piernas.
 - Durante el ascenso del Rope Climb, está prohibido patear.
 - En el Tubo recto, solo estará permitido colocar el empeine de un pie en contacto con el tubo.
 - En el Tubo recto, ambas piernas deberán mantenerse estiradas durante el ascenso.
 - La atleta deberá tocar la estructura superior para completar el ascenso del tubo.
 - El descenso del Tubo recto deberá realizarse con control y brazadas.
 - No estará permitido bajar resbalando del tubo.
 - Las Pull-Ups, Push-Ups y Squats del primer bloque deberán realizarse con chaleco de 10 kg.
 - La atleta deberá regresar a su barra antes de retirarse el chaleco.
 - Las Chin-Ups, Russian Push-Ups, Pistol Squats, Muscle-Ups y Handstand Walk serán sin chaleco.
 - Las Pistol Squats podrán realizarse con una sola pierna, alternando piernas o con cualquier combinación.
 - La Estructura de Referencia Técnica aplicará en todos los movimientos de barra de esta prueba.
 - Cualquier contacto con la Estructura de Referencia Técnica durante una repetición en barra será considerado **no rep**, conforme a los estándares establecidos.
 - El Handstand Walk final será de 10 metros.
 - El Handstand Walk final no tendrá checkpoint.
 - Si la atleta cae antes de cruzar la marca final con ambas manos, deberá regresar al inicio del trayecto.
 - Para validar el Handstand Walk, ambas manos deberán cruzar claramente la marca final mientras la atleta permanece en handstand.
 - El tiempo no se detiene durante transiciones, colocación o retiro del chaleco, desplazamientos dentro del carril o reinicios del Handstand Walk.
 - Cualquier repetición, recorrido o movimiento realizado después del time cap no será válido.
-

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 10 metros de Handstand Walk dentro del time cap de 12 minutos 30 segundos.

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.

En caso de no finalizar, el resultado se determinará por el último segmento completado correctamente y la cantidad de repeticiones válidas o distancia válida acumulada en el segmento donde terminó la atleta.

Time cap

El time cap de la prueba será de **12 minutos 30 segundos**.

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

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

Prueba 7: Hold Under Pressure

Participantes

7 atletas

Día de competencia

Domingo 2 de agosto

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

La atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

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

La prueba finaliza cuando la atleta completa y valida los 20 segundos acumulados de Handstand Hold 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 en la zona de paralelas y deberá completar:

50 Dips

Al completar las 50 repeticiones válidas, la atleta avanzará al otro lado de su carril, hacia su barra, para realizar:

3 Muscle-Ups

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

Al completar los 3 Muscle-Ups válidos, la atleta deberá permanecer sobre la misma barra para realizar:

10 Dead Stop Bar Dips

En cada Dead Stop Bar Dip, la atleta deberá mantener al menos **2 segundos de bloqueo arriba** antes de iniciar la siguiente repetición.

Si la atleta se baja de la barra durante este segmento, deberá subir nuevamente mediante un **Muscle-Up estricto** para poder continuar con los Dead Stop Bar Dips.

Al completar los 10 Dead Stop Bar Dips válidos, la atleta realizará nuevamente sobre la misma barra:

2 Muscle-Ups

Después de completar los 2 Muscle-Ups válidos, deberá realizar:

10 Dead Stop Bar Dips

Al completar este segundo bloque de Dead Stop Bar Dips, la atleta realizará:

1 Muscle-Up

Después, deberá completar el último bloque de:

10 Dead Stop Bar Dips

Al finalizar los últimos 10 Dead Stop Bar Dips válidos, la atleta avanzará a la marca indicada dentro de su carril para realizar:

20 segundos acumulados de Handstand Hold

El Handstand Hold podrá realizarse de forma continua o acumulada en bloques completos de 5 segundos.

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

Validación del Handstand Hold

El Handstand 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 7 segundos, se acreditarán 5 segundos.
- Si la atleta sostiene 14 segundos, se acreditarán 10 segundos.
- Si la atleta sostiene 19 segundos, se acreditarán 15 segundos.
- Si la atleta sostiene 20 segundos continuos, completará el bloque completo.

La 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 la atleta complete correctamente toda la prueba.

Para que la prueba sea considerada terminada, la atleta deberá completar y validar los 20 segundos acumulados de Handstand Hold 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 bloque de hold que no haya sido completamente finalizado y validado antes del tiempo límite.