

Estándares de Pruebas Kids

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 o entrenador 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.

Conducta y participación del coach

Por tratarse de categoría Kids, estará permitido que un coach o acompañante permanezca al inicio del carril para asistir al atleta únicamente en situaciones específicas.

El coach podrá:

- Ayudar al atleta a subir a la barra.
- Ayudar a colocar o retirar una liga.
- Dar indicaciones desde el inicio del carril.
- Asistir al atleta para subir a las paralelas cuando corresponda.
- Ayudar a colocar o retirar ligas en el segmento de Dips.

El coach no podrá intervenir dentro del carril para ninguna otra acción que no esté expresamente permitida.

Queda estrictamente prohibido que el coach:

- Cuento las repeticiones en voz alta.
- Interfiera con el conteo del juez.
- Reclame al juez durante la prueba.
- Grite a otros niños.
- Dé indicaciones de manera agresiva.
- Invada el carril sin autorización.
- Tenga una conducta antideportiva.
- Presione, distraiga o incomode a otros atletas.

El conteo oficial corresponde únicamente al juez asignado.

Si el coach incurre en una conducta no permitida, la organización podrá aplicar las siguientes medidas, según la gravedad o reincidencia:

1. **Amonestación verbal.**
2. **Retiro del coach de la zona de competencia.**
3. **Penalización al atleta.**
4. **Descalificación del atleta**, en casos graves o reincidentes.

La prioridad de esta categoría será siempre cuidar la seguridad, confianza, experiencia y desarrollo deportivo de los niños atletas.

Kids

Prueba 1: Primera Misión

Participantes

20 atletas

Día de competencia

Viernes 31 de julio

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

Debido a la naturaleza de la categoría, varios movimientos contarán con regresiones permitidas. En caso de que el atleta aún no pueda realizar el movimiento base o necesite asistencia, podrá utilizar la regresión correspondiente, pero deberá completar una mayor cantidad de repeticiones.

El atleta deberá completar el siguiente trabajo en orden:

1. **10 Pull-Ups**
Regresiones permitidas:
 - 15 Pull-Ups con liga negra.

- 20 Pull-Ups con liga morada.
- 25 Pull-Ups con liga verde.
- 2. **10 Push-Ups**
Regresión permitida:
 - 20 Knee Push-Ups.
- 3. **20 Sit-Ups**
- 4. **10 Box Jumps**
Regresión permitida:
 - 20 Box Step-Ups.
- 5. **10 Dips**
Regresiones permitidas:
 - 15 Dips con liga negra.
 - 20 Dips con liga morada.
 - 25 Dips con liga verde.
- 6. **5 Chin-Ups**
Regresiones permitidas:
 - 10 Chin-Ups con liga negra.
 - 15 Chin-Ups con liga morada.
 - 20 Chin-Ups con liga verde.

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida el último Chin-Up o la regresión correspondiente dentro del time cap.

Regresiones y asistencia permitida

En esta categoría, el atleta podrá utilizar regresiones cuando no pueda realizar el movimiento base o cuando decida utilizar una opción asistida para completar la prueba.

El uso de una regresión no invalida la prueba, pero modifica la cantidad de repeticiones que el atleta deberá completar.

Cada repetición realizada contará como **1 repetición**, sin importar si fue realizada con o sin asistencia.

Si el atleta cambia de liga durante un ejercicio, las repeticiones realizadas previamente no tendrán equivalencia especial ni conversión. Es decir, cada repetición válida seguirá contando como una repetición.

Ejemplo:

Si el atleta realiza algunas repeticiones con liga negra y después decide cambiar a liga morada, las repeticiones ya realizadas seguirán contando una por una. El atleta deberá completar el total de repeticiones correspondiente al esquema que esté utilizando conforme a la indicación del juez y organización.

El atleta no está obligado a realizar los ejercicios de forma unbroken. Podrá descansar, bajarse, volver a subir o cambiar de asistencia mientras se mantenga 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 debajo de su barra.

Ya sea por sus propios medios o con asistencia de su coach, subirá a la barra para realizar el primer segmento:

10 Pull-Ups

En caso de utilizar regresión, deberá completar:

- **15 Pull-Ups con liga negra, o**
- **20 Pull-Ups con liga morada, o**
- **25 Pull-Ups con liga verde.**

No será necesario que las repeticiones sean unbroken.

Cada vez que el atleta necesite soltarse, volver a subir, colocar una liga, retirar una liga o cambiar de asistencia, su coach podrá ayudar únicamente en esas acciones.

Al completar el total correspondiente de Pull-Ups válidas, el atleta avanzará a la siguiente marca dentro de su carril para realizar:

10 Push-Ups

En caso de utilizar regresión, deberá completar:

20 Knee Push-Ups

Las Knee Push-Ups se realizarán con las rodillas apoyadas en el suelo.

Al completar las Push-Ups o Knee Push-Ups válidas, el atleta avanzará a la siguiente marca para realizar:

20 Sit-Ups

Los Sit-Ups deberán realizarse subiendo completamente el torso.

El atleta no podrá asistirse con los brazos para subir. Para este movimiento, deberá mantener los brazos cruzados al pecho durante la ejecución.

Al completar los 20 Sit-Ups válidos, el atleta avanzará a la siguiente marca, donde encontrará una caja de **50 cm**, para realizar:

10 Box Jumps

En caso de utilizar regresión, deberá completar:

20 Box Step-Ups

Al completar los Box Jumps o Box Step-Ups válidos, el atleta avanzará al fondo de su carril, donde estarán las paralelas, para realizar:

10 Dips

En este ejercicio, el coach podrá entrar al carril únicamente para ayudar al atleta a subirse, acomodarse, colocar ligas o retirar ligas.

En caso de utilizar regresión, el atleta deberá completar:

- **15 Dips con liga negra, o**
- **20 Dips con liga morada, o**
- **25 Dips con liga verde.**

Al completar el total correspondiente de Dips válidos, el atleta regresará al inicio de su carril, a su barra, para realizar el último segmento:

5 Chin-Ups

En caso de utilizar regresión, deberá completar:

- **10 Chin-Ups con liga negra, o**
- **15 Chin-Ups con liga morada, o**
- **20 Chin-Ups con liga verde.**

La prueba concluye cuando el atleta completa y valida el último Chin-Up o la repetición final de la regresión correspondiente 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 último segmento de Chin-Ups o su regresión correspondiente dentro del time cap de 10 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 **10 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 2: Tabata Gauntlet

Participantes

20 atletas

Día de competencia

Sábado 1 de agosto

Formato

AMRAP por intervalos

Estructura de la prueba

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

30 segundos de trabajo / 15 segundos de descanso

Cada ejercicio se realizará en **4 series** antes de avanzar al siguiente movimiento.

El orden de la prueba será:

1. **30 segundos de máximo Squats**
2. **15 segundos de descanso**
3. **30 segundos de máximo Squats**
4. **15 segundos de descanso**
5. **30 segundos de máximo Squats**
6. **15 segundos de descanso**
7. **30 segundos de máximo Squats**
8. **15 segundos de descanso**
9. **30 segundos de máximo No Push-Up Burpees**
10. **15 segundos de descanso**
11. **30 segundos de máximo No Push-Up Burpees**
12. **15 segundos de descanso**
13. **30 segundos de máximo No Push-Up Burpees**
14. **15 segundos de descanso**
15. **30 segundos de máximo No Push-Up Burpees**

El score será la **sumatoria total de repeticiones válidas** acumuladas en todas las series.

Ningún elemento tendrá mayor valor que otro.

Descripción general

Los atletas realizarán toda la prueba a la mitad de su carril, sin necesidad de trasladarse a otras zonas del carril durante la ejecución.

La prueba se divide en dos bloques principales:

1. **Squats**
2. **No Push-Up Burpees**

Cada bloque se realizará durante 4 series de 30 segundos de trabajo, con 15 segundos de descanso entre series.

Conducta y participación del coach

Aplican las mismas reglas generales de conducta para los coaches.

En esta prueba, el coach o acompañante autorizado podrá permanecer únicamente al inicio del carril para dar indicaciones verbales.

El coach no podrá ingresar al carril, ya que esta prueba no requiere asistencia para subir a barra, colocar ligas, retirar ligas o acomodar material.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará el primer bloque de trabajo.

Bloque 1: Squats

El atleta tendrá **30 segundos** para realizar el máximo número posible de:

Squats

Cada repetición deberá cumplir con los siguientes criterios:

- Romper los 90 grados al bajar.
- Finalizar con bloqueo completo de cadera y rodillas, en posición erguida.

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

Esta dinámica se repetirá hasta completar **4 series de Squats**.

Después de la cuarta serie de Squats, el atleta tendrá nuevamente **15 segundos de descanso** antes de iniciar el siguiente ejercicio.

Bloque 2: No Push-Up Burpees

Después del descanso correspondiente, el atleta realizará:

No Push-Up Burpees

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

El Burpee se realizará sin lagartija.

La secuencia correcta será:

1. Manos al suelo.
2. Salto hacia atrás hasta posición de plank alto.
3. Salto hacia adentro para regresar los pies.
4. Salto vertical hacia arriba.
5. Extensión de brazos arriba de la cabeza, marcando claramente una posición vertical.

No estará permitido escalonar los pies.

No será necesario realizar un salto muy alto, pero deberá ser evidente la separación de los pies del suelo al brincar.

En la parte final de cada repetición, el atleta deberá marcar claramente la vertical con brazos extendidos arriba de la cabeza.

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

Esta dinámica se repetirá hasta completar **4 series de No Push-Up Burpees**.

La prueba finaliza al terminar la cuarta serie de No Push-Up Burpees.

Sistema de puntuación

El score oficial será la **sumatoria total de repeticiones válidas** acumuladas en todas las series de la prueba.

La fórmula de puntuación será:

Squats + No Push-Up Burpees = Score total

Ejemplo:

- Squats set 1: 18
- Squats set 2: 17
- Squats set 3: 16
- Squats set 4: 15
- No Push-Up Burpees set 1: 10
- No Push-Up Burpees set 2: 9
- No Push-Up Burpees set 3: 9
- No Push-Up Burpees set 4: 8

Score total: **102 repeticiones**

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

Finalización de la prueba

La prueba finaliza al terminar la cuarta serie de No Push-Up Burpees.

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 serie.

Prueba 3: Mini Elites

Participantes

10 atletas

Día de competencia

Domingo 2 de agosto

Formato

For Time

Time cap

10 minutos

Descripción general

Mini Elites será la prueba final de la categoría Kids.

A esta prueba clasificarán únicamente los **10 mejores atletas** después de la sumatoria de puntos de las pruebas:

1. **Primera Misión**
2. **Tabata Gauntlet**

Aunque esta prueba funciona como final de la categoría, no determina necesariamente al ganador absoluto de Kids. Como en todo CALIFEST, el resultado de la categoría se definirá por la **sumatoria de puntos de todas las pruebas realizadas..**

El atleta deberá completar la siguiente prueba en orden:

1. **10 segundos de Chin-Up Hold**
2. **1 Shuttle Run**
3. **1 Muscle-Up**

Regresiones permitidas:

- 3 Muscle-Ups con liga roja.
- 4 Muscle-Ups con liga negra.
- 5 Muscle-Ups con liga morada.
- 10 Muscle-Ups asistidos por coach.

4. **1 Shuttle Run**
5. **6 Toes to Bar**

Regresión permitida:

- 9 Leg Raises.
- 6. **1 Shuttle Run**
- 7. **9 Pistol Squats**
Regresión permitida:
 - 18 Pistol Squats asistidas.
- 8. **1 Shuttle Run**
- 9. **12 Pull-Ups**
Regresiones permitidas:
 - 15 Pull-Ups con liga roja.
 - 18 Pull-Ups con liga negra.
 - 21 Pull-Ups con liga morada.

La prueba finaliza cuando el atleta completa y valida la última Pull-Up o la repetición final de la regresión correspondiente dentro del time cap.

Regresiones y asistencia permitida

Esta prueba contará con regresiones y asistencia en ciertos movimientos, al igual que la prueba **Primera Misión**.

Cuando el atleta utilice una regresión o asistencia, deberá completar una mayor cantidad de repeticiones que en el movimiento original.

Si durante la ejecución el atleta decide cambiar a una regresión, cada repetición realizada previamente en otra variación seguirá contando únicamente como **1 repetición** del total solicitado en la nueva regresión.

No habrá equivalencias especiales entre variantes.

Ejemplo:

Si el atleta inicia intentando Muscle-Ups con liga roja y después decide cambiar a Muscle-Ups con liga negra, las repeticiones válidas realizadas previamente seguirán contando una por una. A partir del cambio, deberá completar el total correspondiente a la regresión utilizada.

Conducta y participación del coach

Aplican las mismas reglas generales de conducta para coaches establecidas en la prueba **Primera Misión**.

El coach podrá intervenir únicamente cuando la prueba lo permita, especialmente para:

- Ayudar al atleta a subir a la barra.

- Colocar o retirar ligas.
- Asistir en regresiones permitidas.
- Asistir el Muscle-Up cuando corresponda.
- Dar indicaciones desde la zona autorizada.

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará a correr el tiempo de la prueba.

El atleta iniciará debajo de su barra.

La prueba comienza antes de que el atleta suba a la barra, por lo que el tiempo ya estará corriendo mientras sube por sus propios medios o con asistencia permitida del coach.

El primer segmento será:

10 segundos de Chin-Up Hold

El atleta deberá iniciar marcando un dead hang y, desde ahí, subir hasta mantener la posición de Chin-Up Hold. En el caso de que el atleta necesite asistencia deberá colocarse alguna liga que le permita subir la Chin up, al momento del Hold se le deberá retirar la liga. El tiempo de su Hold comienza una vez retirada la liga.

Para que el hold sea válido, la barbilla deberá mantenerse claramente por encima de la barra.

Si el atleta baja antes de completar los 10 segundos, aplicará la regla de bloques de 5 segundos. Es decir, solo se acreditarán bloques completos de 5 segundos.

Al completar los 10 segundos válidos, el atleta realizará:

1 Shuttle Run

El atleta deberá correr al final de su carril, donde encontrará una marca, tocarla claramente y regresar a su barra.

Si el atleta no toca claramente la marca en el Shuttle Run, deberá regresar a tocarla correctamente antes de continuar.

Al regresar a su barra, realizará:

1 Muscle-Up

En caso de utilizar regresión, deberá completar:

- **3 Muscle-Ups con liga roja, o**
- **4 Muscle-Ups con liga negra, o**
- **5 Muscle-Ups con liga morada, o**
- **10 Muscle-Ups asistidos por coach.**

El Muscle-Up podrá realizarse con ligero balanceo, ligero levantamiento de piernas o rodillas, o con técnica de Muscle-Up olímpico tipo gimnasia.

No estará permitido realizar Muscle-Up tipo **chicken wing**, es decir, pasar un brazo antes que el otro durante la transición al Bar Dip.

Al completar el Muscle-Up o la regresión correspondiente, el atleta realizará otro:

1 Shuttle Run

Al regresar a su barra, realizará:

6 Toes to Bar

En caso de utilizar regresión, deberá completar:

9 Leg Raises

En el Toes to Bar o Leg Raise, el atleta deberá mantener las piernas completamente estiradas.

No estará permitido:

- Balancearse de forma excesiva.
- Patear hacia atrás.
- Perder control corporal.
- Flexionar los brazos.
- Flexionar las rodillas.
- Bajar sin control.

El atleta podrá soltarse de la barra las veces que sean necesarias.

Al completar los Toes to Bar o Leg Raises válidos, realizará otro:

1 Shuttle Run

Al regresar a su barra, debajo de ella realizará:

9 Pistol Squats

En caso de utilizar regresión, deberá completar:

18 Pistol Squats asistidas

Las Pistol Squats tendrán las mismas especificaciones generales que en el resto de categorías. El atleta podrá alternar piernas, usar una misma pierna o cualquier combinación.

Si realiza Pistol Squats asistidas, podrá tomarse con una mano del tubo recto durante la ejecución.

Al completar las Pistol Squats o la regresión correspondiente, realizará un último:

1 Shuttle Run

Al regresar a su barra, finalizará con:

12 Pull-Ups

En caso de utilizar regresión, deberá completar:

- **15 Pull-Ups con liga roja, o**
- **18 Pull-Ups con liga negra, o**
- **21 Pull-Ups con liga morada.**

La prueba concluye cuando el atleta completa y valida la última Pull-Up o la repetición final de la regresión correspondiente dentro del time cap.

Validación del Chin-Up Hold

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

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

Ejemplos:

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

El atleta deberá acumular un total de **10 segundos válidos** antes de avanzar al Shuttle Run.

Sistema de puntuación

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

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 **10 minutos**.

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

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