

Estándares de Pruebas Intermedio 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.

Intermedio 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.

Intermedio Femenil

Prueba 2: The Aftermath

Participantes

60 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. **15 Pull-Ups**
2. **15 Push-Ups en parallettes**
3. **15 Dips**
4. **15 Chin-Ups**

La prueba finaliza cuando la atleta completa y valida la repetición número 15 de Chin-Ups 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 la barra de su carril, con la **Estructura de Referencia Técnica** previamente colocada y activa.

El primer segmento será:

15 Pull-Ups

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

Al completar las 15 Pull-Ups válidas, la atleta avanzará a la siguiente marca dentro de su carril, donde estarán ubicadas sus parallelles, para realizar:

15 Push-Ups en parallelles

Al completar las 15 Push-Ups válidas, la atleta avanzará al fondo de su carril, donde estarán las paralelas, para realizar:

15 Dips

Al completar los 15 Dips válidos, la atleta regresará a su barra para realizar:

15 Chin-Ups

La prueba concluye cuando la atleta completa y valida la repetición número 15 de Chin-Ups dentro del time cap de 8 minutos.

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 15 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**.

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 3: Tabata Gauntlet

Participantes

30 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 Push-Ups**
2. **15 segundos de descanso**
3. **30 segundos de máximo Push-Ups**
4. **15 segundos de descanso**
5. **30 segundos de máximo Low Box Jump Over**
6. **15 segundos de descanso**
7. **30 segundos de máximo Low Box Jump Over**
8. **15 segundos de descanso**
9. **30 segundos de máximo Squats**
10. **15 segundos de descanso**
11. **30 segundos de máximo Squats**
12. **15 segundos de descanso**
13. **30 segundos de máximo Pull-Up + Knee Raise**
14. **15 segundos de descanso**
15. **30 segundos de máximo Pull-Up + Knee Raise**

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

Ningún elemento tendrá mayor valor que otro.

Descripción general

Tabata Gauntlet es una prueba de resistencia, control técnico y consistencia bajo intervalos cortos de trabajo y descanso.

La prueba mantiene la estructura general de Tabata Gauntlet utilizada en otras categorías, con formato **30:15** y dos sets por cada ejercicio.

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:

- Push-Ups.
- Low Box Jump Over.
- Squats.
- Pull-Up + Knee Raise.

Ejemplo:

Si la atleta realiza 8 Push-Ups válidas en el primer set, pero en el segundo set no logra validar al menos 1 Push-Up, su participación en la prueba terminará ahí.

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

Flujo de ejecución

Al iniciar la cuenta regresiva oficial:

3, 2, 1, tiempo

comenzará el primer bloque de trabajo.

Bloque 1: Push-Ups

La atleta iniciará al final de su carril.

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

Push-Ups

Cada repetición deberá cumplir con el estándar correspondiente de Push-Up, iniciando con brazos bloqueados, descendiendo con control y regresando a bloqueo completo para validar la repetición.

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

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

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

Bloque 2: Low Box Jump Over

Después del segundo set de Push-Ups y del descanso correspondiente, la atleta avanzará a la siguiente marca, donde estará ubicada su caja, para realizar:

Low Box Jump Over

La caja tendrá una altura de **50 cm**.

La atleta tendrá **30 segundos** para realizar el máximo número posible de Low Box Jump Over.

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

No será necesario marcar bloqueo arriba de la caja.

La atleta podrá bajar de la caja con paso o con salto, pero para subir deberá hacerlo mediante salto.

El salto podrá realizarse de frente, de lado o en diagonal.

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

Después iniciará el segundo set de Low Box Jump Over, con las mismas reglas.

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

Bloque 3: Squats

Después del segundo set de Low Box Jump Over y del descanso correspondiente, la atleta avanzará a la siguiente marca para realizar:

Squats

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

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

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

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

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

Bloque 4: Pull-Up + Knee Raise

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

Pull-Up + Knee Raise

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

Cada repetición consiste en realizar primero una Pull-Up estricta.

Al finalizar la Pull-Up y bloquear correctamente abajo, la atleta deberá elevar las rodillas hasta que pasen al menos la altura de su propia cadera y después volver a estirar las piernas.

No estará permitido realizar la Pull-Up, soltarse de la barra y después hacer el Knee Raise.

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

Después de completar toda la secuencia de Pull-Up + Knee Raise, la atleta sí podrá soltarse de la barra para descansar y volver a subir para iniciar otra repetición.

La atleta deberá demostrar control corporal, si lo pierde mediante columpiarse o cualquier movimiento que denote descontrol, se le invalidará la repetición.

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

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

Después iniciará el segundo set de Pull-Up + Knee Raise, con las mismas reglas.

Para completar la prueba, la atleta deberá validar al menos 1 Pull-Up + Knee Raise en cada uno de los dos sets.

La prueba finaliza al terminar el segundo set de Pull-Up + Knee Raise.

Sistema de puntuación

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

La fórmula de puntuación será:

Push-Ups + Low Box Jump Over + Squats + Pull-Up + Knee Raise = Score total

Ejemplo:

- Push-Ups set 1: 14
- Push-Ups set 2: 12
- Low Box Jump Over set 1: 10

- Low Box Jump Over set 2: 9
- Squats set 1: 18
- Squats set 2: 16
- Pull-Up + Knee Raise set 1: 4
- Pull-Up + Knee Raise set 2: 3

Score total: **86 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 Pull-Up + Knee Raise 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.