

# REGLAMENTO OFICIAL

Miércoles, 12 de Marzo de 2025



# ÍNDICE

## **TÍTULO PRELIMINAR**

- Art. 1 Objeto.
- Art 2 Ámbito de aplicación.
- Art 3 Naturaleza.
- Art 4 Principios generales.
- Art 5 Principio de jerarquía normativa, especialidad y aplicación subsidiaria.

## **TÍTULO I DERECHOS Y DEBERES**

- Art 6 Código ético y reglas de conducta.
- Art 7 Jueces.
- Art 8 Competidores.
- Art 9 Miembros de la Federación.

## **TÍTULO II ESTRUCTURA ORGÁNICA**

- Art 10 Sistema Orgánico de Competición.
- Art 11 Funciones de la Junta y la Asamblea en Competición.
- Art 12 Los Órganos de la Competición.
- Art 13 Consejo Superior de Competición.
- Art 14 Subcomités.

## **TÍTULO III CAMPEONATO DE ESPAÑA**

### **CAPÍTULO I ESPECIFICACIONES GENERALES**

- Art 15 Periodo de competición.
- Art 16 Organización de los eventos.
- Art 17 Modalidades.
- Art 18 Calendario anual.
- Art 19 Normas comunes a todos las modalidades.
- Art 20 Requisitos de admisión.
- Art 21 Renuncia a una plaza en la final Nacional.
- Art 22 Modificación de las reglas de competición.
- Art 23 Resolución de incidencias durante el evento.
- Art 24 Procedimiento de elección de jueces.
- Art 25 Procedimiento clasificatorio.
- Art 26 Modalidades presentes en una stage.
- Art 27 El Video-Reglamento.
- Art 28 Suspensión temporal de una modalidad o categoría, por causas económicas, técnicas u organizativas.
- Art 29 Estudio de viabilidad relativo a la creación de nuevas categorías competitivas.
- Art 30 Posibilidad de dividir una categoría por peso, edad, nivel o altura.

### **CAPÍTULO II FREESTYLE**

- Art 31 Sistema de Competición.
- Art 32 Sistema de competición en Stages
- Art 33 Evaluación.
- Art 34 Sistema de Evaluación del Jurado.

### **CAPÍTULO III WORKOUT STYLE**

- Art 35 Reglas generales.
- Art 36 Modos de competición general.
- Art 37 Dinámicas de competición.
- Art 38 Sistema de puntuación.
- Art 39 La réplica.

### **CAPÍTULO IV POWER FREE**

- Art 40 Sistema de competición.
- Art 41 Sistema de competición en Stages.
- Art 42 Evaluación.
- Art 43 Sistema de Evaluación del Jurado.

### **CAPÍTULO V RESISTENCIA**

- Art 44 Sistema de competición en Stages Clasificatorias.
- Art 45 Reglas generales.
- Art 46 Especificaciones técnicas.
- Art 47 Funciones de los jueces.
- Art 48 Sistema de competición en la Final Nacional.

## **TÍTULO IV REVISIÓN DE ACTOS**

- Art 49 Procedimiento de reclamación en competición.
- Art 50 Reclamaciones, propuestas y quejas no relacionadas con la competición.
- Art 51 La revisión de oficio durante la competición.

## **TÍTULO V RÉGIMEN DISCIPLINARIO**

- Art 52 Infracciones.
- Art 53 Sanciones.
- Art 54 Medidas cautelares.
- Art 55 Procedimiento sancionador.



Con el objetivo de facilitar la navegación en medios digitales se han enlazado todos los artículos a su respectiva página para dirigirse con un solo "clic" al apartado deseado.

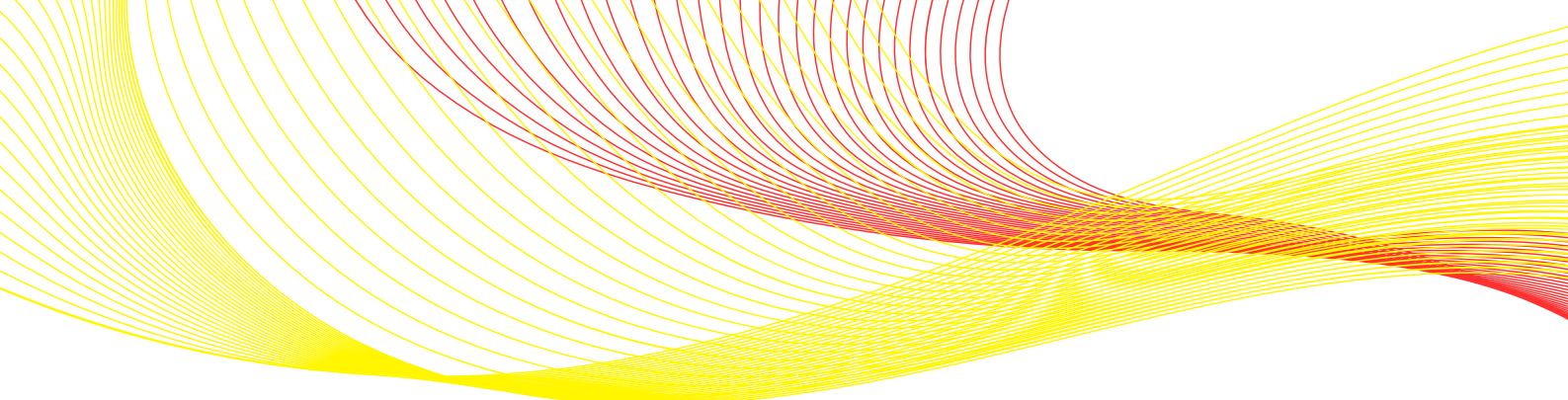
**ANEXO I Tabla de ejercicios de Freestyle**

**ANEXO II Tabla de ejercicios de Power Free**

**ANEXO III Acta de Resistencia**

**ANEXO IV Acta de Freestyle/Power Free**

**ANEXO V Procedimiento para la valoración manual**



## ANTECEDENTES

Fruto del gran trabajo de los miembros de la FESWC, nace este reglamento, que sustituye al anterior reglamento, por el que se han regido las anteriores competiciones, y que gracias a la experiencia surgida tras cada evento, se ha conseguido mejorar y desarrollar la normativa, implementando nuevas normas cuyo fin es hacer la competición más atractiva, justa, equilibrada y que consiga promocionar el deporte a la vez que se consigue una mayor profesionalidad y competiciones de mayor nivel.

Se ha conseguido suprimir las lagunas de anteriores reglamentos y desarrollar aspectos que no se encontraban correctamente definidos, si bien seguirán apareciendo incidencias y conflictos normativos, que serán solucionados a través de procedimientos democráticos mediante los órganos de la Federación creados ad hoc, y con la participación de todo miembro de la FESWC que lo desee, pudiendo proponer cualquier idea que será sometida a debate y votación para mejorar continuamente nuestro deporte.

El actual reglamento está formado por 68 artículos y 3 anexos de valoración de ejercicios de la modalidad de FreeStyle, Power Free y Resistencia. En este reglamento se regula todo lo relativo a la competición, dejando para el reglamento interno aspectos como el ingreso a la FESWC, organigrama completo, procedimiento para la obtención de una stage clasificatoria, régimen financiero, funciones de cada órgano y duración de sus mandatos, entre otras cosas.

Las razones de este desarrollo paulatino consisten en evitar saturar a los miembros con demasiada información, por lo que consiguiendo un desarrollo progresivo, conseguiremos implantar las normas de una manera proporcional, constante, coherente y equilibrada, hasta conseguir una profesionalización de este deporte a lo largo de unos años y ser reconocidos oficialmente por el CSD.

El presente reglamento se encuentra desarrollado en artículos, por primera vez desde la creación en 2015 de la Asociación Española de Street Workout & Calistenia, que se transformó en la actual Feswc. El anterior reglamento desarrollaba las normas de competición que fueron surgiendo según la experiencia adquirida a través de las competiciones realizadas los años anteriores.

Para la temporada 2023 se han introducido numerosos cambios en diversas modalidades. Desaparece la modalidad de lastre, la comunidad de StreetLifting España (AESL) se encargará de realizar los eventos de fuerza máxima y repeticiones con lastre que estimen oportunos.

# TÍTULO PRELIMINAR

## ART 01

### Objeto.

El presente reglamento establece y regula las competiciones deportivas organizadas por la Federación Española de Street Workout & Calistenia (Para los siguientes, FESWC). Así mismo, establece la normativa de cada modalidad competitiva, regula el régimen disciplinario ante el incumplimiento de la normativa regulada en cualquier apartado de este reglamento y crea el procedimiento de revisión ante cualquier solicitud recibida de manera oficial.

Los eventos no oficiales, ajenos a la FESWC, se regularán por la normativa propia de cada organizador, por lo que la Federación no será responsable de los conflictos que surjan en dichos eventos.

Este texto articulado contiene y desarrolla el reglamento de competición del sistema normativo completo de la Federación, compuesto por varios reglamentos, cuyo fin es el reconocimiento como deporte oficial por los órganos estatales competentes para ello. Regula aspectos necesarios sobre reglamentación y los órganos internos y sus funciones relativas a la competición.

En especial, se regula fundamentalmente la competición de ámbito nacional, organizada por la FESWC, formada por el conjunto de eventos clasificatorios regionales denominados "Stages" y su campeonato final donde se dan cita los clasificados en los eventos anteriores que competirán por el título nacional en cada modalidad, y que se realiza durante una temporada anual. Este conjunto de eventos será denominado a partir de este momento como "Campeonato de España de Street Workout & Calistenia"

## ART 02

### Ámbito de aplicación.

Este reglamento será de aplicación a todos los miembros que formen parte de los clubes adscritos a la FESWC, así como a cualquier competidor que, sin pertenecer a un club, decida participar en las competiciones reguladas en el presente reglamento. Se aplica igualmente a todos los organizadores y colaboradores voluntarios, jueces y miembros de los Comités y Subcomités relacionados con el ámbito competitivo expresado en el reglamento.

## ART 03

### Naturaleza.

La FESWC es una organización de ámbito nacional, sin ánimo de lucro, registrada oficialmente en el Ministerio del Interior, cuyas funciones principales son la promoción y desarrollo deportivo de hombres y mujeres de todas las edades y clases sociales, para la práctica deportiva de Street Workout, calistenia o entrenamiento funcional similar, a través de los clubes y asociaciones que formen parte de la Feswc.

La Feswc es una institución apolítica y respetará el ejercicio de los derechos constitucionales de todos sus miembros.

# ART 04

## Principios generales.

Este conjunto normativo se fundamenta principalmente en la promoción de la práctica deportiva, a través de competiciones reguladas por los órganos de la FESWC, que mediante la experiencia, la cooperación, solidaridad y compromiso de sus componentes, consiguen de este deporte una mayor profesionalidad, adaptándola a todas las edades y zonas de nuestro territorio, buscando un equilibrio entre un deporte “recién nacido” en constante evolución, y una competición de calidad, basado en modalidades y ejercicios supervisados por profesionales de diversas ramas técnico-científicas, mediante especificaciones técnicas adecuadas para una correcta realización, preservando en todo momento la salud y seguridad de los competidores, a la vez que se pretende conseguir un alto nivel competitivo.

Así mismo, los miembros de la FESWC y sus órganos, actuarán en todo momento bajo los principios de:

- a) Cooperación y colaboración entre miembros y órganos de la Federación.
- b) Fomento de la competición a través de la participación social y del voluntariado.
- c) Igualdad efectiva entre mujeres y hombres en todos los ámbitos de la Feswc, a través de una consecución real de la igualdad de género, mediante la promoción de la participación femenina en las modalidades y categorías de competición así como en la participación y gestión normativa, además de en la pertenencia de órganos de responsabilidad y decisión.
- d) Prevención y erradicación de la violencia, el racismo y la xenofobia.
- e) Respeto, tolerancia y educación entre todos los miembros.
- f) Fomento del juego limpio, compañerismo y solidaridad.
- g) Impulso de medidas para fomentar la práctica deportiva en todos los niveles, desde las edades más tempranas hasta la tercera edad, y de personas con discapacidad física o psíquica.
- h) Acceso a los órganos de la federación de manera libre y voluntaria, y toma de decisiones mediante procedimientos democráticos.
- i) Protección en el ámbito competitivo de la salud y seguridad de todos los participantes, organizadores voluntarios y público presente en los eventos.
- j) Transparencia en la actuación de todos los órganos de la Federación, cuya finalidad será que todo miembro tenga conocimiento del funcionamiento, gestión y administración del ámbito competitivo de la Federación tanto internamente como en sus relaciones con terceras personas.

# ART 05

## **Principio de jerarquía normativa, especialidad y aplicación subsidiaria.**

Ninguna disposición de este código podrá ir en contra de los Estatutos de la Federación o la normativa que regula su funcionamiento interno. En caso de discrepancias o conflictos en la interpretación o aplicación de la norma adecuada, prevalecerá en todo caso lo indicado en primer lugar en los Estatutos, y posteriormente en el Reglamento de funcionamiento interno.

En virtud del principio de especialidad, se regirán por el reglamento de funcionamiento interno todos los procedimientos administrativos que no estén relacionados con el sistema de competición, igualmente, el organigrama general de la Federación, los procedimientos de admisión de los clubes, régimen financiero, funciones de los órganos y régimen de funcionamiento, serán desarrollados por su normativa específica. Únicamente se citarán los órganos de la Federación que estén directamente vinculados con alguna función en relación con el sistema de competición reglamentado en el presente reglamento.

El presente reglamento se aplicará a los eventos nacionales similares al Campeonato de España, como puede ser los clasificatorios del Arnold Classic Europe y su correspondiente final, respecto a la comisión de faltas y los procedimientos sancionadores que de ellas deriven, mientras no se regule un reglamento o Título específico relativo al Arnold Classic Europe. Igualmente, los derechos y deberes inherentes a todo competidor o juez, también serán de aplicación a los eventos mencionados en el párrafo anterior.

Será exigible, a todos los jueces que ejerzan en un clasificatorio al Arnold y su Final, las mismas obligaciones que a los jueces de una Stage o Final y podrán ser sancionados por incumplimiento grave de las normas de este reglamento. En el mismo sentido, la inhabilitación para ejercer como juez en una stage, incluye por analogía los eventos clasificatorios del Arnold Classic Europe y su evento nacional.

## **Bis Coordinación con organizaciones ajenas a la FESWC.**

En la Asamblea general, se elegirá, entre los candidatos que se presenten, a un coordinador general, que mediará en las relaciones de la Federación y el resto de organizaciones nacionales oficiales. El mandato durará la temporada en curso y podrá ser renovado si no existe oposición expresa.

Mantendrá, en todo momento, una relación cordial y de respeto con los componentes, miembros o responsables de sus órganos, tratando de coordinar, en la medida de lo posible y mediante una comunicación continua, un calendario anual de eventos oficiales que no perjudique a ningún competidor, en el caso de que ambas organizaciones realicen competiciones con modalidades similares, adaptando, en consenso con los órganos directivos de estas organizaciones, las distintas modalidades competitivas, en pro del bien común, para evitar eventos paralelos o similitud de modalidades que perjudiquen a los participantes de cualquier competición.

Igualmente, el coordinador, se deberá informar de la demanda actual de modalidades que desean los practicantes de calistenia, comunicando posteriormente a los componentes de los comités, las distintas modalidades competitivas del resto de organismos, para flexibilizar en la medida de lo posible las modalidades que componen las competiciones organizadas por la FESWC, consiguiendo así diferenciarlas de las competiciones ajenas y ampliando el abanico y diversidad de modalidades, mejorando la oferta disponible, para que cualquier competidor decida participar en la modalidad que más se adapte a sus necesidades.

# TÍTULO I - DERECHOS Y OBLIGACIONES

## ART 06

### Código ético y reglas de conducta.

La Federación, en relación al comportamiento de sus miembros, se regirá por las reglas enumeradas en los siguientes artículos, cuyo fin es velar por la integridad de la imagen de la FESWC, la promoción de la calistenia y la protección de los valores fundamentales que forman la filosofía de nuestro deporte.

Todos los miembros de la Federación se adherirán a los principios y objetivos aquí desarrollados, siendo los órganos competentes, responsables de la vigilancia y cumplimiento de las normas de comportamiento que permitan que todo miembro, competidor o cualquier persona relacionada, pueda ejercer sus derechos y cumpla con sus obligaciones con absoluto respeto las leyes y costumbres de nuestro territorio.

El incumplimiento de las normas de conducta podrá conllevar la apertura del correspondiente procedimiento disciplinario, en las situaciones más graves y que dañen la imagen o atenten contra los principios que rigen la actuación de los miembros de la FESWC.

Se creará un "Comité Ético" que será responsable de la vigilancia y cumplimiento de la normas de conducta, y ampliará dicha normativa hasta conseguir un código ético y deontológico completo. Además de su obligado cumplimiento durante los eventos competitivos, estas normas de conducta se aplicarán durante todo el año, aunque no tengan relación con la competición. Igualmente serán de aplicación ante comportamientos realizados en chats grupales, redes sociales o en otros medios de comunicación social.

Será de aplicación a los miembros de los clubes que deseen pertenecer a la Federación, que en el proceso de inscripción deberán tener conocimiento de dichas normas y comprometerse a cumplir. Todo miembro de la FESWC deberá mantener una conducta adecuada en el uso de sus redes sociales. Se abstendrá de faltar al respeto al resto de miembros, organizadores y especialmente respetará el ejercicio de las funciones de los jueces.

No están permitidos los comentarios publicados ofensivos, degradantes, peyorativos o humillantes hacia el trabajo realizado de buena fe por parte de los voluntarios que realizan en los eventos su labor de manera totalmente altruista. Los debates entre miembros se regirán por los principios de tolerancia, "saber escuchar", el respeto a opiniones contrarias, educación y cordialidad y el principio de democracia durante las votaciones.

La Federación no será responsable de las opiniones vertidas por sus miembros. Está prohibido verter opiniones ideológicas en nombre de la FESWC o relacionar hechos o reivindicaciones políticas o ideológicas relevantes con ésta, como adjuntar logos de la FESWC a dichos hechos en imágenes, cartelería, vestimenta o elementos similares. La realización de dichos actos supondrá el inicio de un procedimiento disciplinario e investigación por el órgano competente.

# ART 07

## Jueces.

Toda persona miembro de la FESWC o ajeno a ella tiene derecho a participar como Juez en los eventos competitivos, previa solicitud y autorización del órgano competente sin que pueda ser discriminado por razón de sexo, raza, ideología, nacionalidad u otras características. Todo juez deberá actuar en sus funciones con absoluta neutralidad e imparcialidad, primando el interés general de la competición y la Federación a sus intereses personales.

Deberá abstenerse de juzgar según sus criterios personales, respetando en todo momento la normativa que deberá conocer y acreditar mediante el correspondiente examen teórico y práctico.

Todo juez deberá valorar cada ejercicio en igualdad de condiciones ante diferentes competidores, absteniéndose de actuar con subjetividad o perjudicando o beneficiando a cualquier competidor por cualquier motivo. Deberá estar comprometido con las funciones encomendadas, sin que pueda actuar con desidia, dejadez, o cuyo comportamiento no sea el adecuado.

Respetará en todo momento a los competidores, público y colaboradores, y en sus conversaciones con ellos procurará actuar con seriedad, neutralidad y responsabilidad, evitando discusiones o debates innecesarios. En cumplimiento de los horarios, actuará con puntualidad y en colaboración con los organizadores. Mantendrá una estrecha colaboración y cooperación con el resto de jueces y el coordinador.

En cada evento, el Coordinador supervisará a los jueces y asistentes y les dará las instrucciones oportunas que deberán cumplir. En caso de dudas, requerirá al organizador o al coordinador para solucionar el problema de la manera más adecuada. De existir un problema mayor, solicitará asistencia al Consejo Superior de Competición.

No antepondrá su valoración o evaluación respecto al competidor con quien tenga una relación más profunda o negativa, y deberá abstenerse de juzgar en caso de conflicto de intereses.

Prestará total atención a la función que le haya sido encomendada, sin que le pueda ser distraído, ni podrá dedicarse a otras tareas.

Los jueces y asistentes deberán utilizar la vestimenta lo más similar posible entre ellos, a efectos de poder ser fácilmente reconocibles durante todo el evento. Se intentará que utilicen la misma camiseta, de idéntico color y con el signo distintivo de la Federación, o en caso de no ser posible, al menos un chaleco que les identifique como jueces, o la tarjeta identificativa colgada del cuello, en su caso.

# ART 08

## Competidores.

Cualquier persona tiene derecho a participar en los eventos organizados por la Feswc, excepto los que fuesen sancionados con la prohibición de competir, o ante una grave situación de seguridad o salud.

Todo competidor deberá mantener un comportamiento adecuado. Podrá solicitar la asistencia de organizadores y jueces al inicio del evento y no podrá hacerlo durante la realización de su ejercicio.

Están prohibidas las faltas de respeto hacia el resto de competidores, los organizadores o los jueces, tanto durante la competición, como en redes sociales. Igualmente, cualquier comentario hiriente o peyorativo hacia uno de éstos tampoco está permitido. El único método permitido para interponer una queja, reclamación, crítica o recomendación, se tramitará a través del correo oficial de la Federación.

Cualquier persona tiene derecho a que su ejercicio sea revisado a través del procedimiento desarrollado en el Título IV, por miembros expertos de la Federación que debatirán y decidirán mediante la mayoría de sus miembros, una vez publicados los resultados oficiales. Los competidores deberán hacer caso en todo momento a las indicaciones de los organizadores y de los jueces, y podrán ser impedidos para competir ante graves comportamientos. Igualmente, ante faltas graves de respeto, el coordinador de jueces podrá expulsar al competidor de la clasificación obtenida tras la prueba. Dichas medidas cautelares deberán ser ratificadas y consensuadas entre el coordinador, los jueces y el organizador del evento y posteriormente deberán ser comunicadas a la junta directiva y al Consejo Superior de Competición.

Está totalmente prohibido el consumo de drogas tóxicas o bebidas alcohólicas en la zona del evento, ni se permitirá realizar los ejercicios bajo los efectos de éstas. Igualmente, está totalmente prohibido el consumo y posesión de sustancias que se consideren dopantes, según las autoridades y organismos oficiales nacionales e internacionales.

Los competidores y el público se abstendrán de insultar y criticar a los jueces durante el ejercicio de sus funciones, sea cual fuera la actuación que tuviese.

Están prohibidas las quejas de los competidores durante la realización del ejercicio que paralice la ejecución. En este caso, el juez podrá dar por terminado el ejercicio con la puntuación obtenida hasta el momento y darle paso a iniciar el siguiente. Se reitera que únicamente tras la finalización del ejercicio y mediante el procedimiento oficial, está permitido realizar quejas o reclamaciones. El juez no tiene la obligación de comunicar las razones de anulación de las repeticiones durante la realización del ejercicio, y se limitará a ejercer sus funciones de supervisión y aplicación de las normas técnicas reglamentarias.

# ART 09

## Miembros de la Federación.

En el ejercicio de sus funciones, los miembros de los Comités y Subcomités actuarán con responsabilidad, en pro del interés general de la Federación y la promoción de nuestro deporte, sin que en ningún caso anteponga sus intereses propios al bien común de todos los miembros.

Evitarán en sus relaciones con el resto de miembros, comportamientos inmorales, inadecuados o irrespetuosos, respetando las opiniones de los demás y debatiendo cualquier asunto en base a los principios de tolerancia y no discriminación, absteniéndose de faltar al respeto al resto de compañeros, evitando comentarios peyorativos o malsonantes.

Toda disputa se solventará mediante una conversación educada, sabiendo escuchar y respetando los turnos de palabra, absteniéndose en situaciones donde pudieran aparecer conflicto de intereses privados o personales, con total independencia en sus decisiones sin influencia de terceras personas.

Ante comportamientos ilegales, inadecuados o contrarios a los principios de la Federación, los órganos competentes podrán tomar medidas cautelares para mantener la integridad de ésta.

Los miembros, en sus actuaciones, deberán someterse a los principios de neutralidad y confidencialidad, evitando dar informaciones que deban mantenerse en secreto por respeto al resto de miembros o cuando sea necesario para el interés general de la comunidad.

Todo miembro tendrá derecho a ser escuchado y que sus opiniones se sometan a debate, en igualdad de condiciones que el resto de miembros, sin que pueda ser discriminado por cualquier razón.

Las sanciones y suspensiones de derechos, se regirán por el principio de legalidad y el procedimiento respetará los principios contradictorios, probatorios y de audiencia a los interesados, adecuando con proporcionalidad la sanción establecida a la infracción cometida.

El órgano ético y disciplinario encargado actuará con imparcialidad y evitará la arbitrariedad en sus decisiones, que serán aprobadas por mayoría de sus miembros, o en casos más graves, por unanimidad. Durante la ejecución de los eventos oficiales, y sobre todo durante el evento nacional, los miembros tienen derecho a un descanso mínimo obligatorio que será establecido por el coordinador general antes del inicio del evento, que será proporcional a las horas y días trabajados.

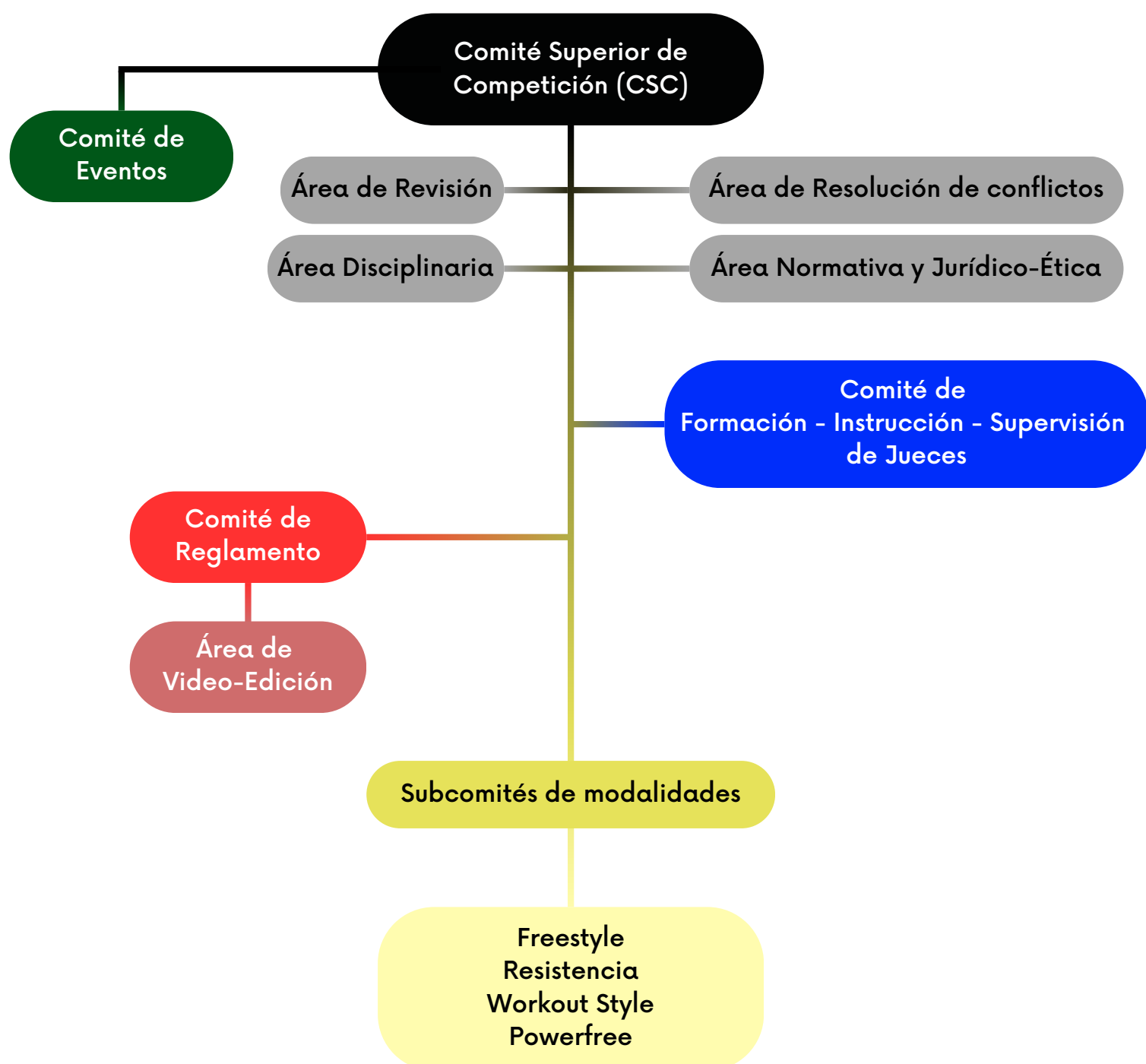
Durante el evento se realizarán turnos obligatorios de descanso para que todo miembro pueda ejercer sus funciones de manera adecuada.

# TÍTULO II - ESTRUCTURA ORGÁNICA

## ART 10

### Sistema orgánico de competición.

La Federación está formada por un conjunto de órganos unipersonales y colegiados, cuyas funciones, duraciones del mandato, nombramientos, procedimientos de entrada y plazos, se encuentran desarrollados en el reglamento de funcionamiento interno y en los Estatutos, por lo que en el presente reglamento se procederá a desarrollar los que estén estrechamente relacionados con la competición.



## ART 11

### Funciones de La junta directiva y la Asamblea General en Competición.

Los Órganos citados en el presente artículo serán desarrollados en su respectivo reglamento interno. Únicamente se citarán las funciones asignadas en relación al actual sistema de competición.

La junta directiva, excepcionalmente, resolverá lo que proceda en situaciones de conflicto o discrepancias entre varios órganos en relación a aspectos relacionados con la competición y que no puedan ser resueltos por el Consejo Superior de Competición.

La Junta Directiva, como órgano superior de la Federación, que vela por la integridad e imagen de la Feswc y toma las decisiones más importantes, ejercerá la potestad sancionadora regulada en el Título V del reglamento. La Asamblea General es el órgano representativo formado por representantes de todos los clubes que forman la Federación. En la Asamblea General se someterán a votación todas las modificaciones del Reglamento de Competición. Se considerarán aprobadas las modificaciones que obtengan la mayoría de votos de la Asamblea.

## ART 12

### Los órganos de la Competición.

El Comité de reglamento: Será el encargado de transcribir todas las propuestas aprobadas en el reglamento, adecuándolo a su artículo correspondiente. Velará por que el reglamento se encuentre redactado de una forma ordenada, clara, accesible, y de fácil lectura y entendimiento por parte de los miembros, procurando evitar una redacción farragosa, incongruente, inconexa. Adecuará el formato a las especificaciones del CSD equiparándose al resto de deportes profesionales de nuestro país. Cada temporada, procurará desarrollar el reglamento ampliándolo de manera progresiva hasta alcanzar un texto equivalente al que posee cualquier deporte profesional y reconocido nacionalmente. Recopilará la información recibida por los subcomités para adecuarlos al reglamento y enviará la información correctamente redactada a los órganos competentes para su aprobación. Dispondrá de un área específica encargada de la edición de los videos de la ejecución de los ejercicios que formarán cada modalidad, explicando la técnica correcta y los errores que se considerarán no válidos.

El Comité de Formación, Instrucción y supervisión de Jueces: Supervisará la denominada "Bolsa" de jueces, estableciendo los criterios, méritos y orden de selección de los jueces de cada evento, así como observará la correcta actuación de éstos durante su ejercicio. Establecerá el examen oficial necesario para poder ejercer de juez, y cuantas funciones le sean asignadas por el Consejo Superior de Competición

Encargados de Comité: Velará por el correcto funcionamiento del órgano respectivo, proponiendo y organizando los debates. Somete a votación los asuntos e impulsa la normativa de su ámbito. Dirime los empates con su voto.

Encargados de subcomité: Mismas funciones que el encargado del subcomité, sometiendo a debate y votación las modificaciones reglamentarias respecto a su modalidad.

Organizador: Órgano unipersonal eventual creado para la ejecución de un evento determinado. Impulsa, organiza y dirige el evento desarrollado por éste. Ejerce las competencias otorgadas por el reglamento en relación con su evento. Puede interponer medidas cautelares en consenso con el coordinador, y decide la resolución de las incidencias acaecidas en el evento. Ejerce las medidas necesarias para el cumplimiento de las normas de salud y seguridad así como del cumplimiento del horario establecido. El organizador encargado de una stage clasificatoria, tendrá derecho a colaborar en la Final Nacional junto al resto de organizadores de las demás stages.

Coordinador: Órgano unipersonal eventual, Supervisa la actuación de los jueces durante el evento y vela por el exacto cumplimiento de sus funciones. Comprueba el cumplimiento de los requisitos de los participantes. Trasladará los datos necesarios al órgano competente tras la finalización del evento.

## Funciones específicas creadas para un evento determinado

**Speaker:** Informa al público durante el trascurso del evento.

**DJ:** Encargado de seleccionar y reproducir la música elegida por el competidor. Ameniza el evento y asiste al speaker. Los competidores deberán mandar la música seleccionada para su ejercicio, con suficiente antelación. Se les indicará una fecha límite a los participantes para entregar el audio.

**Cámara oficial y retransmisión:** Retransmite en directo, en la medida de lo posible, el evento, para permitir que cualquier persona disfrute de su visualización a través de redes sociales. El comité de Redes sociales es el encargado de regular las funciones de las personas encargadas de la toma de imágenes y videos. Igualmente, y junto al cámara que retransmite en directo, que deberá ser miembro del comité de redes sociales, en cada evento, deberán encomendarse las tareas de la toma de imágenes y videos a una persona de la Federación o ajena a ésta, para la posterior edición de los videos que se subirán a las páginas webs y redes sociales.

**Asistentes voluntarios:** Personal elegido por el organizador para el correcto funcionamiento del evento. El número mínimo obligatorio será el indicado por el órgano competente en función de las características de cada evento.

**Fórum:** Mediante este método de comunicación social, cuya entrada es libre y voluntaria para cualquier persona, los miembros podrán debatir, comentar, o comunicarse sobre cualquier tema, relativo al deporte o no, humor, temas de actualidad o lo que deseen, sin restricción alguna, excepto las que deriven de comportamientos inadecuados. Las normas de conducta del chat grupal se regirán por los principios, derechos y deberes enunciados en el presente reglamento.

Igualmente, existirán grupos especializados en cada modalidad, no oficiales, con las mismas reglas que el anterior. Cualquier persona que lo desee podrá entrar en dichos grupos previa aprobación.

En estos medios de comunicación social, rigen especialmente los principios de colaboración y solidaridad, donde todo miembro procurará aportar y ayudar a quien lo solicite. Son estos valores los que realzan nuestro deporte que se pretende promover y fomentar, a toda persona que desee participar en la Federación.

El Comité de Redes Sociales, desarrollado en el reglamento interno, realizará las funciones de información, publicidad, edición, publicación en redes y demás relacionadas con la competición que sean necesarias.

# ART 13

## El Consejo Superior de Competición.

El Consejo está formado por un mínimo de 9 y un máximo de 12 miembros de reputada experiencia y formación suficiente para el ejercicio de sus funciones. Necesariamente deberá formar parte del comité, el presidente o vicepresidente y el secretario de la Federación.

El Consejo decidirá por mayoría de sus miembros las solicitudes de entrada al mismo, cuyas principales características que deberá poseer el miembro solicitante serán el compromiso de trabajo diario y una mínima experiencia en determinados ámbitos. Será expulsado el miembro que a juicio de la mayoría de los miembros, no aporte el mínimo exigido sin justificación para ello.

Las funciones son las siguientes:

- A) Ostentar la máxima responsabilidad en relación a las competiciones, sin perjuicio de las funciones asignadas a la Junta Directiva y la Asamblea general
- B) Supervisar y controlar la actuación de los jueces en las competiciones.
- C) Impulsar la creación o modificación de normas, actuando en interés general de la Federación.
- D) Resolver las solicitudes de revisión de los competidores.
- E) Proponer a la Junta directiva el inicio de un procedimiento sancionador.
- F) Debater cualquier incidencia ocurrida durante las competiciones y proponer la solución al órgano competente.
- G) Regular las funciones de los jueces, instruirlos y asegurarse que actúen de la mejor manera posible.
- H) Supervisar el trabajo de los subcomités de las diferentes modalidades.
- I) Proponer soluciones a las lagunas que pudieran aparecer en el reglamento.
- J) Coordinar el desarrollo normativo de las diferentes modalidades.
- K) Absorberá las funciones que deban ser realizadas por los órganos dependientes, durante los periodos en que por la ausencia de miembros, no puedan actuar correctamente.

En situaciones en que en un evento, un juez realice una actuación que cause graves perjuicios a los competidores, o actúe sin respetar los principios de igualdad, neutralidad e imparcialidad, el Consejo Superior de Competición podrá proponer la revocación de las puntuaciones otorgadas por dicho juez, revisará de oficio los videos que reciba o que pueda recabar y comprobará si se ajusta a la ética profesional que se le requiere a los jueces, modificando a discreción las puntuaciones que considere incorrectas.

El resultado de las nuevas puntuaciones será elevado a la junta directiva, que ratificará o no, éstas, y comunicará al órgano competente la modificación oficial en la página web si ya se hubiesen publicado. El uso de esta medida, será obligatoriamente motivada por escrito a los competidores afectados tanto positiva como negativamente, y únicamente podrá ser utilizada ante graves situaciones de evidente y flagrante actuación incorrecta de uno o varios jueces.

Toda función de sus órganos subordinados, podrá ser ejercida por el Consejo en el caso de que dichos órganos no dispongan de miembros suficientes para ejercer correctamente sus funciones. Mientras no se puedan crear Comités específicos, estas funciones serán realizadas por los miembros del Consejo a través de áreas internas propias.

El Consejo, por mayoría de sus miembros, podrá autorizar la entrada de uno a tres miembros observadores, cuyo fin es informar al resto de miembros de la Federación de las decisiones tomadas en el seno del Consejo. Dicho observador no tendrá derecho a voto ni podrá interrumpir el correcto desempeño de las funciones de los miembros del Consejo, pero si podrá realizar cuestiones puntuales en caso de dudas.

## ART 14

### Subcomités.

Cada modalidad deportiva tendrá su Subcomité, formado por los miembros de la Federación que así lo soliciten y deseen aportar sus ideas y propuestas al fin de mejorar la modalidad. Como requisitos mínimos para pertenecer al subcomité, únicamente será necesario el compromiso de aportar ideas y dar su opinión al respecto de los debates y propuestas del resto de miembros, así como el conocimiento básico de la modalidad a la que desee pertenecer.

Todas las modalidades tendrán igualmente un subcomité femenino, que velará por la mejora de las categorías femeninas, la promoción y participación femenina y el impulso y debate de ideas y proyectos que consigan aumentar la participación de las mujeres en dichas modalidades. El resto de subcomités y órganos cooperarán con los subcomités femeninos, les apoyarán y fomentarán la participación de las mujeres en éstos subcomités.

Cada subcomité estará dirigido por un encargado cuyas funciones son:

1. Moderar los debates e impulsar las propuestas.
2. Velar por el correcto funcionamiento del subcomité y garantizar el continuo desarrollo de la modalidad.
3. Atender posteriormente los errores e incidencias que hayan surgido en las competiciones de su modalidad y proponer y debatir las soluciones para evitar en futuros eventos los problemas surgidos.
4. Someter a votación las propuestas de sus miembros.
5. Dirimir los empates con su voto favorable.
6. Trasladar las propuestas al comité de reglamento y dar conocimiento a la Junta directiva y a la asamblea general para su votación cuando sea requerida.
7. Poner en conocimiento, cualquier infracción de los miembros del subcomité, al órgano competente.

# **TÍTULO III - CAMPEONATO DE ESPAÑA**

## **CAPÍTULO I - ESPECIFICACIONES GENERALES**

### **ART 15**

#### **Periodo de competición.**

El campeonato de España de Street Workout y calistenia está formado por el conjunto de stages clasificatorias organizadas en distintos puntos del territorio nacional, organizadas por los miembros de la Feswc, en las cuales los competidores participarán en diversas modalidades para conseguir una plaza en la Final nacional, donde competirán por el título nacional de campeón/na en cada modalidad.

El órgano competente dará las instrucciones necesarias y comunicará los plazos y fechas límites en las que deberán publicarse los lugares y fechas de celebración de las stages y la final nacional.

Las stages se realizarán de enero a junio. Por necesidades organizativas y presupuestarias, estas fechas podrán ser modificadas, pero comunicadas con la suficiente antelación, al inicio de temporada o antes de finalizar la anterior temporada, comunicando las fechas aproximadas en las que se realizará el siguiente periodo de competiciones.

El competidor conocerá el periodo de competición con suficiente antelación para permitirle preparar su modalidad o modalidades en que desee competir.

El órgano competente decidirá anualmente las normas a seguir por todos los miembros de la Federación.

### **ART 16**

#### **Organización de los eventos.**

La forma de organización de las stages clasificatorias se determinará anualmente, y, de todas las solicitudes de stages recibidas, el órgano competente autorizará la celebración de las que cumplan los requisitos establecidos anualmente, que serán conocidas con la suficiente antelación.

Con la suficiente antelación, el órgano competente publicitará las bases y requisitos necesarios, para, quien desee, permitirle la oportunidad de organizar la stage clasificatoria en cualquier parte del territorio, siempre que las instalaciones cumplan con los requisitos mínimos necesarios tanto en estructuras como en materiales requeridos, además de cumplir con los requisitos presupuestarios mínimos.

Para velar por la seguridad y salud de los participantes y organizadores, será requisito necesario y fundamental, el cumplimiento de las normas de riesgos laborales y de promoción de la salud y seguridad en el deporte, debiendo suscribir de manera obligatoria y excluyente, el correspondiente seguro de responsabilidad civil y el absoluto cumplimiento de las normas municipales, autonómicas y estatales.

En las stages que sean autorizadas y publicadas, los participantes podrán suscribir su participación en la modalidad de deseen, en una o varias de ellas, en una stage o en todas las que desee participar, siempre que cumpla con los requisitos exigidos para poder participar. Cada organizador de la stage comunicará los plazos para presentar la solicitud de participación, que como norma general concluirá 3 días antes del inicio de la competición.

En caso de que se decidiera, excepcionalmente, autorizar la participación el mismo día del evento, se comunicará con la suficiente antelación. El resto de eventos no relacionados con el Campeonato de España oficial, será libremente regulado por sus organizadores, sin necesidad de que sean reguladas por las normas de este reglamento, pudiendo crear modalidades nuevas o diferentes. Pero si le será de aplicación las normas de conducta a participantes, organizadores y jueces.

## **ART 17**

### **Modalidades.**

El evento clasificatorio o final nacional estará formado, en su caso, por las siguientes modalidades, en la cual obligatoriamente deberá iniciarse con la prueba de resistencia, a ser posible a primera hora de la mañana, organizando el resto de modalidades a discreción del organizador.

#### 1. Competición de resistencia:

- a) Categoría femenina
- b) Categoría masculina

#### 3. Tensión/Power Free:

- a) Categoría femenina
- b) Categoría masculina

#### 4. Competición de Workout style mixto:

- a) Categoría femenina
- b) Categoría masculina

#### 5. Competición de Freestyle:

- a) Categoría femenina
- b) Categoría masculina

#### 6. Modalidad adaptada:

En caso de ser necesario establecer una modalidad adaptada, de manera extraordinaria, a personas con movilidad reducida o diversidad funcional, el organizador que reciba una solicitud de participación, lo comunicará al Consejo Superior, que expondrá el caso concreto a la Asamblea, sometiendo a votación lo propuesto en dicho órgano. Lo aprobado, entrará en vigor para la temporada en desarrollo. Únicamente podrá impedirse la participación de algún competidor, en caso de que pueda perjudicar gravemente su salud o seguridad. El organizador comunicará automáticamente la decisión adoptada al Consejo Superior, que lo ratificará o desestimaré. Posteriormente el evento finalizará con la entrega de trofeos. Podrán realizarse competiciones recreativas entre modalidades, para amenizar al público o promocionar el deporte. Igualmente podrán los jueces u otras personas realizar exhibiciones si el horario lo permite.

# ART 18

## Calendario anual.

El comité de eventos, publicará anualmente, y al inicio de la temporada, las modalidades y categorías que formarán parte del calendario competitivo del año en curso, pudiendo presentar todas y cada una de las modalidades que regulan el presente reglamento, o suspender alguna de las categorías por motivos económicos, técnicos u organizativos, justificándolo adecuadamente, o dividir por pesos, edad, altura u otra característica, una determinada modalidad, previa autorización del órgano competente. Informará igualmente a los organizadores de stages, las modalidades que deberán formar parte de un evento clasificatorio, y comunicará que modalidades permiten clasificarse a la final mediante video, y cuáles permitan clasificarse de forma presencial en el clasificatorio, o permita cualquiera de ambas posibilidades.

El comité de eventos, propondrá al órgano competente, las modalidades que formarán parte del calendario de la temporada en curso.

El calendario anual, podrá incluir todas las modalidades y categorías, o suspender para ese año, una determinada categoría, si así lo solicita el comité de eventos y lo autoriza el órgano competente, justificándolo según causas económicas, organizativas o técnicas.

Que el reglamento regule un determinado número de pruebas, no obliga a incluirlas en el calendario anual, pero si será necesario justificar su no inclusión.

El comité de eventos, u órgano similar, podrá proponer la división de una modalidad para la temporada en curso previo estudio de viabilidad.

No será necesario modificar el reglamento para aprobar la división de una modalidad, salvo que se deban regular aspectos no determinados en este.

La división, deberá ser ratificada en asamblea y se prorrogará anualmente salvo que por causas económicas, organizativas o técnicas no fuese posible su inclusión en el calendario anual. Dicha medida se someterá a votación en la asamblea.

| MODALIDAD     | CLASIFICATORIO                                               | FINAL    |
|---------------|--------------------------------------------------------------|----------|
| RESISTENCIA   | Circuito Clasificatorio + Ranking<br>y<br>Podios Autorizados | Batallas |
| FREESTYLE     | Batallas + Ranking<br>y<br>Podios Autorizados                | Batallas |
| POWER FREE    | Batallas + Ranking<br>y<br>Podios Autorizados                | Batallas |
| WORKOUT STYLE | Rondas o Video Selección<br>y<br>Podios Autorizados          | Rondas   |

# ART 19

## Normas comunes a todas las modalidades.

Las siguientes reglas se aplicarán a todas las modalidades y deberán cumplirse sin excepción. En caso de incumplimiento, se tendrá por no presentado, o excluido de la competición en su caso:

1. Será obligatoria una reunión previa a la competición, entre organizadores de la stage y los competidores, a través de reuniones físicas, y de no ser posible, vía chat grupal, al objeto de resolver cuantas dudas comuniquen los participantes, aclarar asuntos de interés, al fin de que el evento se desarrolle con la máxima celeridad posible y evitar incidencias el día de la competición. Dicha reunión será supervisada por uno de los jueces que repasará las especificaciones técnicas y resolverá dudas de interpretación del reglamento.
2. El día de la stage y previo al inicio de cada modalidad, si lo solicitan los competidores con suficiente antelación, se realizará una ejecución del ejercicio solicitado a modo de ejemplo, sin que pueda perjudicar al horario establecido.
3. Una vez iniciada la prueba, el juez no dará ningún tipo de explicaciones y se limitará, según su función, a anotar datos o usar el silbato, permaneciendo atento a la ejecución del ejercicio por parte del competidor. El juez no hará comentarios ni explicaciones que le puedan distraer de su función y hará caso omiso a cualquier recriminación de competidores o público.
4. El ganador de cada modalidad se considerará automáticamente clasificado para la Final Nacional. El resto de participantes se atenderá a lo que anualmente se declare por el órgano competente y a través del procedimiento en vigor en dicha temporada, pudiendo decidirse mediante rankings, clasificaciones de segundos y terceros puestos u otro método más efectivo, neutral y justo, debiendo comunicarse con la suficiente antelación y en todo caso, antes del inicio de la primera stage.
5. Para clasificarse a la final nacional de batallas de Workout Style, será necesario enviar un video de entre 40 y 60 segundos al correo oficial de la FESWC o mediante el sistema que indique la organización, realizando una coreografía de baile en una barra de dominadas. El Consejo superior elegirá mediante votación, los 16 candidatos a participar en la final nacional.
6. El orden de los ejercicios en resistencia será el mismo para todos los competidores. En el caso de que, por motivos justificados, se presente un competidor tras el inicio de su modalidad, el organizador decidirá si le permite participar o no en su prueba, aunque hubiese finalizado. En ningún caso se permitirá la participación por la simple falta de puntualidad que no esté suficientemente motivada, a juicio del organizador del evento. Se considera falta de puntualidad en el momento que el juez le llame a iniciar su ejercicio y no se presente tras la tercera llamada.
7. Se considerarán anuladas y no puntuables, las repeticiones que incumplan las especificaciones técnicas expuestas en cada ejercicio de cada modalidad.
8. Todo participante inscrito, tiene el deber de realizar una lectura del reglamento, y deberá atenerse en la realización de su ejercicio a las normas expuestas en el presente articulado. Según el principio de especialidad, el Campeonato de España se regirá por las especificaciones de este reglamento, y en ningún caso será válida la ejecución del ejercicio según otras competiciones u otros reglamentos, ni será excusa realizarlo según otras federaciones o eventos internacionales o nacionales.
9. El reglamento contendrá un listado pormenorizado de las especificaciones técnicas a realizar, mediante texto y video, así como de los motivos que hacen de una repetición se considere nula, y solo en el caso de ausencia de normativa al respecto, "regla en blanco", o las llamadas lagunas, tendrá discrecionalidad el competidor, para decidir el modo de actuación. En ningún caso, según la regla anterior, podrá decidir el competidor si perjudicase la salud o seguridad al realizar el ejercicio, o el beneficio es especialmente determinante respecto al resto de competidores. En caso de discrepancia, el organizador o el juez, en su caso, decidirá lo que corresponda.

10. Cualquier conflicto no regulado en el reglamento, y que ocurra durante un evento, se intentará solucionar al momento. El organizador, el coordinador de jueces y el interesado, solucionaran de manera pacífica el incidente, con absoluto respeto entre las partes, y en el caso de que prosiga, se elevará al momento al comité de jueces que someterá el asunto a debate y resolverá en la medida de lo posible.
11. En la zona de competición, únicamente podrán concurrir, además del competidor y su ayudante, en determinadas ocasiones, el cámara oficial de la federación, encargado de emitir el directo a través de las redes sociales o grabar las mejores imágenes y secuencias para editar el video oficial, junto a un asistente elegido por el competidor para grabar su ejercicio, sin que pueda perjudicar el trabajo de los jueces, o del propio competidor.
12. La indumentaria que vista el competidor, en ningún caso podrá obstaculizar la visualización por parte de los jueces del ejercicio que se encuentre puntuando. A juicio del organizador o coordinador, podrá no permitirse el uso de determinada prenda de vestir.
13. Es obligatorio el uso de zapatos en las modalidades de resistencia pura. En Freestyle. Power Free y Workout Style queda a elección y responsabilidad del participante.
14. Las puntuaciones obtenidas por los participantes no serán oficiales hasta su entrega al órgano responsable de validar y registrarlas, pudiendo variar de las que resultasen en la entrega de trofeos.
15. El uso de guantes está permitido únicamente en la modalidad de Freestyle y Workout style. En el resto de modalidades se necesitará permiso del coordinador y solo en caso de que el competidor presente heridas o quemaduras que le impida agarrar las barras o el material en condiciones normales.
16. Los jueces que ejerzan en una stage, no tienen permitido competir en aquella. Si podrán competir en otros eventos, siempre que no hubiese conflicto de intereses o intereses personales entre el juez que ha competido o competirá, y el resto de competidores a los que se disponga a valorar y supervisar.
18. En todo caso, prevalecerá la salud y seguridad de los participantes y organizadores, sobre el horario establecido. Será obligatorio la modificación del horario si éste pudiera afectar negativamente a los participantes con respecto a los aspectos antes mencionados.
19. Es obligatorio el uso de silbatos por parte de los jueces. El organizador les proveerá del material necesario para ejercer correctamente sus funciones. Igualmente, para anular repeticiones es obligatorio advertirlo mediante el silbato. La no utilización de este, se entenderá como repetición válida salvo que se revise posteriormente el ejercicio mediante un video con la calidad necesaria para comprobar las especificaciones técnicas. Si no es posible su revisión correctamente, la repetición se considerará válida.
20. El organizador, deberá proveer obligatoriamente de silbatos y material necesario a los jueces. Para la prueba de resistencia lastrada, deberá adquirir un disco de 5, 10 y 20 kilos de peso, y el cinturón con la cadena.

## Requisitos de admisión.

Cualquier persona que cumpla con los requisitos regulados en este artículo, tiene derecho a participar en los eventos organizados por la FESWC, sin que pueda ser discriminada por razón de sexo, edad, nacionalidad, ideología, enfermedad física o psíquica u otra razón. Únicamente por razones graves de salud o seguridad, propia del participante o del resto de competidores, podrá negarse motivadamente la participación.

La inscripción y su correspondiente abono se tramitarán a través de la web. No se admitirán participantes que se inscriban el día de la prueba o agotado el plazo indicado para ello. El plazo de solicitud deberá ser objeto de publicidad suficiente para que todos los participantes tengan conocimiento de éste. Este apartado podría sufrir modificaciones, de manera excepcional y justificada.

Será requisito indispensable acreditar la nacionalidad española, número de identificación de extranjero o cualquier documento que acredite su residencia en territorio nacional. En caso contrario, podrá realizar una exhibición, previa autorización de la organización, pero no podrá competir ni tener acceso a una plaza en la final. Todos los participantes serán informados en el momento de su inscripción de la normativa vigente y deberá firmar un certificado de conformidad respecto a dichas normas.

Queda prohibida la participación de personas adscritas a la Federación Española de Gimnasia en el momento de la inscripción a la prueba y durante el periodo de competición. La Federación podrá iniciar las investigaciones pertinentes para averiguar la pertenencia o no del participante, y excluirá de la competición y clasificación a quien se demuestre que pertenece a dicha Federación, sin perjuicio de la sanción que pudiera acarrear la ocultación de éstos datos.

Los competidores menores de edad no emancipados deberán entregar una autorización escrita de las personas que ejerzan su patria potestad o sus tutores. Esta autorización para participar deberá ser entregada al coordinador de jueces u organizador como requisito previo obligatorio al ejercicio de su prueba. En caso contrario no se le permitirá participar y no se le devolverá el ingreso efectuado en el momento de la inscripción.

El competidor es responsable de comunicar cualquier problema médico del que tenga conocimiento. Es obligatorio la entrega de un certificado médico que autorice la práctica de la modalidad competitiva correspondiente en caso de que posea patologías que le pudieran causar daños a su salud y seguridad. La Federación no se hará responsable de situaciones derivadas de la ocultación de datos al respecto. En todo caso, los mayores de 60 años deberán aportar justificante médico que les autorice a competir en la modalidad. No podrá competir si no lo aporta antes del inicio de la prueba.

Se respetará y garantizará en todo momento la confidencialidad de sus datos personales en cumplimiento de la normativa estatal y europea.

Como regla general, en caso de exceso de participaciones, prevalecerán en orden según la fecha y hora de inscripción en la página web de la Federación. De manera excepcional, se podrá determinar otro método en ciertas modalidades, como la entrega previa y obligatoria de videos o ejecución de marcas mínimas. El órgano competente determinará el método exacto de elección de los participantes.

El orden de participación será fijado por sorteo, que será realizado por el organizador o por el coordinador de los jueces de la stage. A instancia del interesado, en caso de que un competidor participe en varias pruebas seguidas, podrá solicitar competir en último lugar la segunda y siguientes pruebas que participe. El organizador o coordinador, motivadamente autorizará o denegará la solicitud.

La realización del sorteo se regirá por la más absoluta imparcialidad y neutralidad. No existe un procedimiento determinado, siendo los únicos requisitos la garantía de un procedimiento justo basado en el azar. A solicitud de los participantes, podrá realizarse el sorteo mediante video.

# ART 21

## Renuncia a una plaza en la final Nacional.

Aquel o aquella atleta que consiga una plaza en la final y quiera renunciar a ella, podrá hacerlo sin aportar motivo justificado, durante el tiempo determinado por el órgano competente. Pasado dicho plazo, para renunciar a la plaza deberá alegar motivo justificado, debiendo adjuntar documento acreditativo de dicho motivo. La renuncia a la final debe de ser comunicada a la organización a través del correo electrónico [reglamentofeswc@gmail.com](mailto:reglamentofeswc@gmail.com), indicando nombre, apellidos, explicando la causa por la cual se renuncia y, en su caso, aportar documento oficial acreditativo de la causa de la renuncia. Quien clasifique a la final en 2 o más categorías, deberá competir en todas ellas. La renuncia, pasado plazo establecido, sin causa justificada, la no comunicación de la renuncia a la organización y/o la no presentación en la final, conllevará la sanción de la prohibición de competir en las stages de la temporada siguiente, y en los eventos oficiales de la FESWC hasta pasado 1 año.

# ART 22

## Modificación de las reglas de competición.

Durante el periodo en que se determine que es posible la modificación del reglamento, los miembros de los subcomités de cada modalidad, propondrán y debatirán las ideas que surjan de sus miembros, y una vez aprobadas por mayoría dentro del subcomité, serán remitidas junto al resto de modificaciones provisionales del resto de subcomités, a la Asamblea general o Junta directiva, en su caso, donde será necesaria la aprobación por mayoría de sus miembros para su modificación final. Cualquier miembro del órgano plenario de la Feswc podrá proponer enmiendas al artículo que se pretenda modificar para su debate y posterior votación. Una vez aprobada la modificación, será trasladada al Comité de reglamento para su inscripción en el artículo correspondiente del reglamento.

El procedimiento de votación es el siguiente:

Se presenta el texto en la asamblea general, y se otorga un plazo razonable de lectura, que no podrá ser inferior a una semana en caso de un texto nuevo completo, o de 24 horas como mínimo en caso de modificaciones posteriores. El secretario podrá otorgar el plazo que desee en relación a la modificación planteada, pero respetando los plazos mínimos en todo caso.

Los representantes realizan una lectura pormenorizada y lo trasladan a los miembros de su club para debatir cuantas cuestiones deseen.

El representante del club, traslada la decisión que han tomado en su club, y en caso de no estar de acuerdo con algún punto del texto, presentará una enmienda sobre ese punto en concreto del artículo.

Las enmiendas se presentaran por artículos. El representante comunicará que desea enmendar el artículo X, punto X, exponiendo las razones y propondrá un texto alternativo. Igualmente podrá presentar una enmienda a la totalidad del texto. Todo artículo que no se haya impugnado mediante enmiendas, se considerará tácitamente aprobado una vez finalizado el plazo para proponer las enmiendas. Finalizado el plazo de lectura, se pasará a la votación de las enmiendas presentadas y de los textos alternativos, y en su caso, al debate sobre ellos.

Las enmiendas o el texto original, se aprobarán por mayoría de sus miembros. En caso de empate, decidirá el voto del presidente.

Excepcionalmente, en caso de urgencia y necesidad, se podrá solicitar la modificación de una norma durante la temporada de competición, o instauración de una nueva, de manera que fuese estrictamente necesario y que no otro existiese otro método de resolución de la incidencia. Con carácter prioritario, el órgano solicitante elevará la propuesta a la junta directiva y a la asamblea general para someterlo a votación. El fin de dicha modificación únicamente podrá sustentarse en el bien común e interés general de la Federación.

## ART 23

### Resolución de incidencias durante el evento.

Los competidores, al finalizar la modalidad en que compitan, podrán solicitar asistencia al coordinador, ante un error claro, evidente, probado y manifiesto de la actuación de alguno de los jueces, que fuese posible ser reparado en el momento, sin que pueda perjudicar el horario establecido, mediando en todo momento el respeto y la educación. Discrecionalmente el coordinador decidirá lo que mejor proceda.

## ART 24

### Procedimiento de elección de jueces.

El organizador, seleccionará a los jueces necesarios para valorar y supervisar la ejecución de los ejercicios de los competidores. Será requisito obligatorio antes del inicio del evento, la acreditación por parte del juez, de la superación del examen teórico y práctico correspondiente.

En ningún caso se permitirá que un juez ejerza en un evento sin haber superado dicho examen.

La edad mínima permitida para el ejercicio de juez será de 18 años. Excepcionalmente, el órgano competente, en función de las necesidades existentes, podrá autorizar a mayores de 16 años, a propuesta del organizador, que motivará suficientemente la elección de dicho mayor de 16 años.

El organizador deberá elegir a los jueces más idóneos para el puesto, sin que puedan afectar intereses personales, o seleccione mediante características como reputación, amistad o fama por encima de sus conocimientos o experiencia. El organizador propondrá los jueces elegidos al órgano competente para que éste ratifique su decisión o deniegue la participación de alguno de ellos, por causas motivadas.

El coordinador, comunicará a cada juez su función específica, que deberá ejercer y conocer, durante todo el evento.

Es recomendable, seleccionar un juez suplente, para prevenir cualquier ausencia sobrevenida y evitar perjuicios organizativos en el evento.

## ART 25

### Procedimiento clasificatorio.

Actualmente el campeonato de España se celebra en todo el territorio nacional. En cada modalidad se establecen 32 participantes (16 por género)

Las stages, salvo que se indique lo contrario, deberán permitir a los participantes, competir en las modalidades de:

- Freestyle masculino y femenino
- Resistencia masculina y femenina
- Power Free masculino y femenino
- Workout Style masculino y femenino

Bajo la elección de los organizadores de cada zona se podrán realizar todas aquellas modalidades en función del público objetivo y la necesidad o preferencias del organizador.

## **ART 26**

### **Modalidades presentes en una stage.**

Como regla general, todas las stages deberán incluir las modalidades de Resistencia, Power free, Workout Style y FreeStyle, tanto en la categoría masculina como en la femenina.

Excepcionalmente, por causas geográficas, económicas, técnicas, organizativas, o por demanda de un elevado número de competidores de una determinada zona del territorio, se permitirá celebrar stages de una o varias de las modalidades, sin que ello perjudique el número total del resto de modalidades.

Las modalidades no celebradas, no pueden quedar discriminadas, por lo que el órgano competente, celebrará eventos de estas modalidades en otro lugar de manera online o en otros días, en la medida de lo posible, para permitir a los competidores clasificarse en igualdad de condiciones que en las modalidades mayormente incluidas en las stages.

## **ART 27**

### **El Video-Reglamento**

La Federación, facilitará a los participantes, antes del inicio de la temporada competitiva, en su página oficial o en sitios web dedicados a compartir videos, la posibilidad de visualizar, mediante videos explicativos para ayudar a entender el reglamento y las especificaciones técnicas de este.

El Comité de Video Reglamento en apoyo del Comité de Redes Sociales, será el responsable de la edición de dichos videos, y garantizará que cualquier persona tenga acceso a ellos de manera totalmente gratuita.

Cualquier participante podrá solicitar aclaraciones o dudas que le surjan respecto a la realización del ejercicio. Los miembros de la Federación que formen parte de los chats grupales oficiales, podrán resolver las dudas de cualquier persona que lo solicite, inclusive la supervisión del video que dicha persona envíe al grupo con motivo de comprobar si la realización del ejercicio es correcta en base al reglamento. Igualmente, podrán dirigirse al foro oficial de la página web de la Federación donde serán respondidos por los mayores expertos que forman la Feswc.

La principal función del presente artículo es procurar que todo participante pueda competir conociendo perfectamente las formas de ejecución de cada ejercicio, no solo a través del texto.

## **ART 28**

### **Suspensión temporal de una modalidad o categoría, por causas económicas, técnicas u organizativas.**

El órgano competente, a petición del comité de eventos, los miembros de la Asamblea o el Consejo Superior, podrá suprimir una determinada categoría competitiva durante la temporada en curso, en una situación excepcional de inviabilidad económica, técnica u organizativa, debiendo quedar suficientemente motivada dicha suspensión. En el momento que desaparezcan las causas que dieron lugar a la suspensión, volverá a estar disponible la categoría o modalidad afectada.

Cualquier decisión deberá ser ratificada en la Asamblea General.

## ART 29

### Estudio de viabilidad relativo a la creación de nuevas categorías competitivas.

La organización, realizará anualmente, estudios estadísticos relativos al pesaje de los atletas, abriendo la posibilidad de instaurar nuevas categorías vinculadas al peso de los atletas. Con la recopilación de pesos y resultados, se elaborará un estudio más preciso sobre las necesidades de categorización.

El comité de eventos u órgano superior, podrá solicitar la división de una determinada categoría por peso, altura, nivel o edad, previo estudio al detalle de la viabilidad y posibilidad de división.

## ART 30

### Posibilidad de dividir una categoría por peso, edad, nivel o altura.

Previo estudio de detalle expresado en el artículo anterior, el órgano competente podrá dividir una categoría, por una de las características anteriormente mencionadas, para la temporada en curso, si la demanda de competidores es suficiente y el comité de eventos u órgano superior avala económica u organizativamente dicha división.

Dicha división deberá ser publicada con antelación suficiente y debe ser ratificada en asamblea por mayoría de los miembros.

Las nuevas modalidades creadas, podrán ser suspendidas según el procedimiento del artículo 22 del reglamento.

No será necesario modificar el reglamento para añadir una nueva categoría, salvo que sea necesario regular algún aspecto que no se encuentre determinado actualmente.

El comité de eventos, los miembros de la asamblea o el consejo superior, podrá proponer la división por escrito, que deberá ser aprobada por el Comité de Eventos y ratificado en la Asamblea General por mayoría de sus miembros. Esta decisión podrá ser recurrible ante la Junta Directiva que excepcionalmente podrá denegar la decisión por causas económicas u organizativas graves.

| ACCIÓN                                                | PROPONE                                                                                                         | APRUEBA                       | RATIFICADO           | RECURRIBLE      |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------|
| SUSPENDER TEMPORALMENTE UNA MODALIDAD O CATEGORIA     | <ul style="list-style-type: none"> <li>COMITÉ DE EVENTOS</li> <li>ASAMBLEA</li> <li>CONSEJO SUPERIOR</li> </ul> | COMITÉ DE EVENTOS POR MAYORIA | ASAMBLEA POR MAYORIA | JUNTA DIRECTIVA |
| DIVIDIR UNA MODALIDAD POR PESO, EDAD, ALTURA O NIVEL. | <ul style="list-style-type: none"> <li>COMITÉ DE EVENTOS</li> <li>ASAMBLEA</li> <li>CONSEJO SUPERIOR</li> </ul> | COMITÉ DE EVENTOS POR MAYORIA | ASAMBLEA POR MAYORIA | JUNTA DIRECTIVA |

# TÍTULO III - CAMPEONATO DE ESPAÑA

## CAPÍTULO II - FREESTYLE

### ART 31

#### Sistema de Competición.

1. La modalidad de Freestyle se realizará por Batallas (con posibilidad de parar el tiempo) de un máximo de 1'5 minutos (Minuto y medio) donde los participantes pueden utilizar todos los aparatos que formen parte del parque, incluido el suelo. Igualmente podrán utilizar elementos propios que estén relacionados con el Street Workout, como paralelas bajas, anillas o equivalentes. El coordinador de los jueces podrá autorizar su uso siempre que lo considere seguro y apropiado.
2. El participante podrá hacer uso de cualquier ejercicio dinámico o de tensión (Isométricos y Power Moves), figuras, combinaciones o coreografías, sin más límite que el ingenio y creatividad del participante. Todo movimiento que realice el participante durante su ronda será valorado positiva o negativamente.
3. Se sumarán las puntuaciones otorgadas (con deducciones y bonificaciones) por los cuatro jueces.
4. El competidor y competidora con mayor puntuación se clasificará directamente para la Final Nacional. La Federación, al inicio de la temporada, comunicará, en base al número de Stages, participantes y presupuesto anual, el número de competidores clasificados por Stage, además de los ganadores.
5. Los competidores pueden usar guantes u otros elementos textiles que mejoren su actuación, así como magnesio líquido o en polvo. También se permite el uso de colchonetas para protegerse del suelo en caso de caídas. El competidor deberá comunicar al coordinador de los jueces el uso de otros elementos de la vestimenta no regulados en el presente reglamento, pudiendo negarse su uso en caso de que no se asegure la seguridad del participante.
6. Los participantes podrán solicitar asistencia o ayuda de un compañero una vez por batalla.
7. El competidor no comenzará su batalla hasta que todos los jueces se encuentren preparados para juzgarla. Una vez que los jueces den el OK al competidor, podrá iniciar su batalla a la señal del Speaker. En caso de no existir esta figura serán los jueces los que darán comienzo a la batalla.
8. No puntuará ningún ejercicio realizado tras finalizar el minuto y medio máximo permitido de batalla.
9. El uso del calzado pasa a ser opcional del atleta y queda bajo su responsabilidad. No serán mejor valorados los ejercicios que se realicen con calzado.
10. El competidor puede organizar su batalla como desee, sin necesidad ni obligación de utilizar determinados aparatos o ejercicios, pudiendo utilizar durante su batalla el tiempo que desee para descansar, utilizar magnesio, beber agua... Se recomienda hacer un uso equilibrado tanto de ejercicios dinámicos como de tensión, además de ejercicios de fuerza explosiva, flexibilidad o movilidad, entre otros. Cada juez valorará diferentes aspectos, por lo que la ausencia de una clase de ejercicios, podría afectarle negativamente al no obtener ninguna puntuación por parte de ese juez.
11. Durante las batallas, además del competidor, únicamente podrán situarse en la zona de competición, el cámara oficial que emite en directo, el encargado de realizar imágenes y videos para su posterior edición, y un compañero del competidor que tendrá permiso para grabar su ronda desde una posición más privilegiada que los que graben desde el público.
12. El VAR permanecerá en la zona de competición desde la mejor posición posible para observar los fallos del competidor. Podrá desplazarse a la vez que el competidor para no perder detalle de sus movimientos y grabar con la mayor precisión y justicia posible.
13. Se incorpora en los ANEXOS II y III al final del reglamento, las puntuaciones que cada juez deberá dar a cada ejercicio.

# ART 32

## Sistema de competición en Stages

En este artículo se reflejará la información que compete a las diferentes jornadas de clasificación que se realizarán a lo largo del año, este se actualizará todos los años con los parámetros establecidos según el volumen de participación del resto de organizadores.

1. Todas las normas mencionadas en el artículo 31 son competencia de este artículo.
2. Todas las batallas serán juzgadas de manera simplificada bajo los parámetros del reglamento, sin meter los datos en la APP **hasta llegar a la final y el 3º y 4º puesto**, así, poder sacar las puntuaciones necesarias para el ranking nacional con los datos de las mejores puntuaciones de cada Stage.
3. La modalidad de Freestyle cuenta con un total de 32 plazas (16 Masculino - 16 Femenino), éstas se repartirán de la siguiente manera:
  - Los campeones de España del año anterior contarán con una plaza directa.
  - Al primer puesto de cada Stage se le concederá una plaza directa a la final nacional de ese año. Este año 2024 serán un total de 8 Stages.
  - El segundo puesto de la Copa Málaga contará con una plaza en la final.
  - Primer, Segundo y Tercer puesto de la Stage Online CHALLENGE contarán con una plaza en la final.
  - Primer, Segundo y Tercer puesto del Ranking Nacional contarán con una plaza en la final.

# ART 33

## Evaluación.

1. Cada ejercicio en el Street Workout posee un valor numérico tasado que podrá aumentar o disminuir en base a su dificultad y la técnica de ejecución. Cada juez valorará dentro de sus funciones el ejercicio en cuestión y lo dejará anotado. Se podrán consultar las tablas de puntuación en el **Anexo I y II**

2. Un ejercicio incorrectamente ejecutado, podrá obtener una deducción del 0 al 100% en función a las especificaciones técnicas que no sean bien ejecutadas.

3. Una regla básica en los ejercicios de tensión, en base a numerosos campeonatos realizados en años anteriores y la experiencia que los jueces han transmitido al desarrollo de este reglamento, nos indica que se considera puntuable el ejercicio de tensión que mantiene la posición estática **al menos 3 segundos (0-1-2 Tiempo real)**, por lo que el competidor que realice intentos de elementos de tensión sin mantener el tiempo mínimo, será valorado con 0% en el total de la puntuación del elemento.

4. En el anexo que se puede encontrar al final del reglamento se incluye una lista pormenorizada de todos los elementos ejecutables en el Street Workout actualizada anualmente como ocurre en otros deportes. En esta lista, cada ejercicio tendría su propia valoración tasada, pudiéndose baremar al alza o a la baja en relación a la técnica o duración, fluidez, u otros aspectos valorados por los jueces.

### 4.1 Aclaración de los diferentes criterios:

- **Puntaje Teórico:** puntaje realizado por el atleta sin incluir los errores, con el objetivo de tener una visión global de lo que sería la limpieza y dificultad general de una ronda.
- **Puntaje Real:** Es la misma definición del puntaje teórico pero incluyendo las deducciones individuales por elemento. este mismo se utiliza comparando el puntaje teórico con el objetivo de hacer un análisis general de lo que se hizo bien y mal.
- **Puntaje Final:** es el puntaje que se toma a partir de la referencia del puntaje teórico con el real, eso incluye el análisis general del conjunto de elementos realizados por el atleta. Define quien es el ganador.

## 4.2 Bonus aplicables por ejercicio.

- **Bonus Mantención:** Porcentaje adicional de bonus a un elemento de tipo isométrico cuando realiza por 5" o más. (100%) (EJ: Front Lever 5") y, cuando se combina un powermove con un isométrico realizado por 5" o más en su respectivo orden (50%) (EJ: Front Lever Pull Up + Front Lever Touch 5")
- **Bonus Agarre (Grip):** Porcentaje adicional que se le asigna a un elemento cuando su agarre es más difícil al estándar. (Máximo 200%)
- **Bonus Ejecución:** Porcentaje que se le asigna a un elemento cuando su ejecución es más difícil a la estándar. (Máximo 200%)

## 4.3 Bonus aplicables a la ronda.

- **Bonus Dificultad Combinada:** Bonus que recompensa el ser un atleta completo, eso incluye los 4 tipos de elementos (Tirón, Empuje, Balance y Dinámicos). Se podrá acceder a este bonus con la realización de al menos un ejercicio de cada apartado superior al mínimo establecido (3.8). En las batallas juzgadas de manera simplificada, para comprobar que dicho mínimo se ha logrado, los jueces destinados a cada apartado marcarán en su acta con un \* el ejercicio de mayor complejidad.
- **Bonus equilibrado:** Bonus que un atleta puede obtener por ser equilibrado tanto en elementos de fuerza como en elementos dinámicos. Para conseguir este bonus el puntaje total de los dinámicos y el puntaje de elementos fuerza debe ser lo más parejo posible. El menor de los valores de estas puntuaciones se divide por el mayor y pasa a ser multiplicado por el valor obtenible de este bonus que es de un 100%
- **Bonus Flow:** Bonus que se otorga a la creatividad y limpieza de toda la batalla. Una caída en la batalla inhabilita la obtención del bonus Flow. Una caída dentro de sus rondas inhabilita la obtención de este bonus.
- **Bonus Dificultad:** Bonus que recompensa la dificultad general de las rondas del atleta. Usa el valor promedio (puntaje real / cantidad de elementos) y se utiliza en una función exponencial que recompensa exponencialmente la dificultad general de este bonus. No se aplica si la deducción general del atleta es mayor al 25%. \*(Este bonus no podrá representar más del 30% de la puntuación teórica.)
- **Bonus Combo:** Bonus que recompensa las combinaciones otorgado por el juez de dinámicos y su valor puede ser de entre el 0% y 30%

## 4.4 Deducciones

- **Deducciones Técnicas:** Porcentaje negativo que se le asigna a un elemento cuando su ejecución es de menor calidad de la requerida por las especificaciones técnicas del ejercicio. Los valores que se asignan dependen de la gravedad de la falta de técnica de un elemento y puede variar entre:
  - **Faltas leves:** -10% ó -25% Ejemplo: F.L. flexiones de rodillas, caída de la cadera en planchas.
  - **Faltas graves:** -50% ó 100% Ejemplo: alineaciones de varios segmentos, caídas, falta de mantención 3 segundos.
- **Bloqueo no apreciable:** Falta de bloqueo y/o pausa de 0.5 segundos antes de cualquier repetición. El objetivo de esta regla es evitar cualquier tipo de técnica facilitadora de cualquier elemento y además hace ver más fácil la posición y postura inicial de una repetición. -10%.
- **Bloqueo incorrecto:** Cuando no se realiza un bloqueo al inicio de la repetición o se realiza de manera rebotada o existe un ligero impulso. -50%

## 4.5 DEI (Deducción de ejecución general incorrecta)

Deducción extra de puntaje cuando la generalidad de la pasada/s de un atleta esta mal ejecutada, denota una falta de profesionalidad y preparación por parte del mismo. Para determinar esta deducción se hace referencia a la diferencia que existe entre el puntaje teórico y el puntaje real.

**Una caída inhabilita la obtención de bonus flow, cuando se llega a 3 caídas en una misma batalla se queda automáticamente descalificado.  
Por cada caída se restará un 10% al puntaje teórico.**

5. La finalidad del reglamento es unificar criterios para otorgar la misma puntuación a los distintos ejercicios que se realicen en diferentes eventos o durante un mismo evento.

6. Existen 3 tipos de ejercicios:

- Isométricos (Mínimo mantenerlo 3")
- Repeticiones (Todas deberán tener un bloqueo apreciable)
- Repetición + Isométrico (Repetición + Mantener 3")

7. Cualquier miembro de la Federación podrá solicitar su inclusión en el Sub-comité de tensión tanto masculino como femenino, para ayudar a confeccionar dicha lista, o aportar su experiencia para mejorar la modalidad.

8. El juez encargado de su apartado, deberá poseer la suficiente experiencia y competencia como para conocer la dificultad de cada ejercicio, y su valoración con respecto al resto de los ejercicios que ejecute. Sin embargo, siempre aparecerán ejercicios nuevos que jamás se hayan ejecutado o el juez no conozca de su dificultad. Deberá ajustar su valoración en base a la originalidad y novedad de dichos elementos realizados aplicando los bonus correspondientes al ejercicio que más se le parezca.

9. Todos los jueces mantendrán contacto visual constante durante la ronda del competidor, sin que puedan distraerse y evitar dejar algún ejercicio sin puntuar. Durante la valoración, los jueces no podrán dedicarse a otros cometidos, ni comunicarse con asistentes o personal que no sea juez.

### **Todos los valores de los elementos se podrán observar en el Anexo I y II**

10. El jurado está formado por 4 jueces, sentados en línea en la zona estratégicamente más apta para visualizar las rondas y la ejecución de los ejercicios.

11. Existe la posibilidad de la implementación del VAR que permanecerá a pie de pista para grabar la ejecución de los elementos y así apreciar posibles errores técnicos que cometa el participante y serán restados a la puntuación.

12. Las caídas de la barra serán penalizadas por el juez específico del elemento que haya fallado con 1 punto menos en el resultado final.

13. En caso de que dos competidores obtengan exactamente la misma puntuación, primará el que menos deducciones tenga en su batalla.

14. En el reglamento no hay máxima cantidad de repeticiones porque creemos en que el atleta debe tener total libertad de mantener su estilo de combos. Tenemos en cuenta también que al ser un sistema de puntaje por elemento existe una ventaja al realizar mas repeticiones que ejercicios de alta complejidad, por eso aplicamos un ligero reducimiento de la puntuación de un elemento a partir de cierta cantidad de repeticiones como verán en el siguiente cuadro.

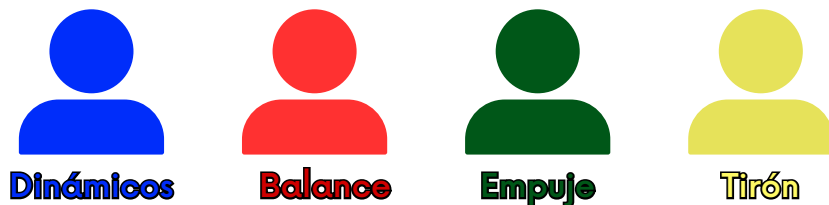
| REPETICIONES | REDUCCIÓN |
|--------------|-----------|
| 0 - 6        | 0%        |
| 6 - 12       | 25%       |
| 12 - 18      | 50%       |
| 18 >         | 75%       |

15. Los jueces deberán ser colocados en una posición lateral o frontal en el escenario, de modo que puedan valorar cada elemento desde la mejor perspectiva posible, aunque perjudique al público. Es necesario que se le otorgue la mejor posición para evitar errores en las valoraciones. Los jueces podrán solicitar el cambio de posición si consideran que la zona en la que hayan sido colocados, no es la más correcta.

16. La batalla se iniciará en el momento en el que el speaker lo indique, o en su defecto cuando el competidor toque cualquier barra por primera vez o inicie un elemento de suelo.

## ART 34

### Sistema de Evaluación del Jurado.



Se encargan de su respectivo apartado de elementos

#### Valoración Bonus General

##### Equilibrado

Cuando el resultado se da por simplificación los jueces deben decidir que atleta estuvo mas equilibrado entre los elementos de Powerfree y dinámicos. El que sea elegido se llevara un voto extra por este bonus

##### Combo

Cuando el resultado se da por simplificación los jueces deben decidir en base a la dificultad, cantidad y duración del combo. El que sea elegido se llevara un voto extra por este bonus

##### Flow

Bonus que otorga el Juez de Dinámicos a la creatividad y limpieza de toda la batalla. Una caída en la batalla inhabilita la obtención del bonus Flow

- **Deducciones**  
Errores o fallos técnicos de sus respectivos elementos.

##### Bonus elementos

**Grip:** Bonus que se otorga a una dificultad extra del agarre en un elemento.

**Ejecución:** Bonus que recompensa una dificultad extra en la ejecución estándar de un ejercicio.

**Hold:** Bonus que duplica el valor de un elemento isométrico cuando su aguante es de 5s o superior

##### Dificultad combinada

Cuando el resultado se da por valoración simplificada, los jueces deben decidir en base a la complejidad de los elementos mas fuertes de cada categoría, marcando el ejercicio de mayor dificultad con un \* en el acta. El atleta que obtenga la mayor puntuación de los ejercicios en cada apartado se llevará el voto extra.

En la valoración compleja la aplicación asignará el bonus de manera automática a los ejercicios de mayor puntuación.

En la valoración compleja, el **Bonus Combo** y **Bonus Flow** debe de asignarse en la app.

El **Bonus equilibrado** y **Dificultad Combinada** lo asigna automáticamente la app.

Cada juez de manera independiente introduce todos sus datos de manera simultánea, seleccionando su categoría dentro de la app. Si un juez, no puede introducir sus datos, puede hacerlo otro por él de manera extraordinaria



I ANEXO I

II ANEXO II

ACTA DE  
VALORACIÓN  
SIMPLIFICADA



APP -  
HERRAMIENTA  
PARA JUECES



# TÍTULO III - CAMPEONATO DE ESPAÑA

## CAPÍTULO III - WORKOUTSTYLE

### ART 35

#### Reglas generales.

Esta modalidad se caracteriza por ser la única modalidad artística dentro del Street Workout y se aplicarán también muchos conceptos del Air Dance (baile aéreo en barra horizontal) que se practica en Japón.

Debido a que su origen y práctica es poco conocida, se plantearán diferentes métodos de competición dependiendo de la participación que tenga el lugar donde se quiera realizar dando opción a eventos presenciales o en línea (online).

En ambos casos, presencial o en línea, se hará una Video selección o Video inscripción para poder participar. Esto servirá para poder contabilizar las plazas disponibles y seleccionar a los participantes con mejor nivel (de acuerdo a los criterios que se mencionaran mas adelante) en el caso de un número de participantes mayor al de las plazas disponibles.

La competición se realizará con un mínimo de 3 hasta 16 competidores por categoría, es decir, por cada categoría masculina o femenina.

Para la Video selección/inscripción se deberá enviar un Video al email que la organización indique. Se sugiere que el Video esté previamente subido en alguna plataforma como YouTube para así enviar únicamente el enlace y evitar problemas de almacenamiento si se diera el caso. El video deberá grabarse sin cortes ni edición, es decir, en una única toma.

La organización comunicará la fecha y plazo para enviar el video con suficiente antelación y también se encargará de publicar los resultados con antelación suficiente para realizar la siguiente fase o para la asistencia al evento presencial.

### ART 36

#### Modos de competición general.

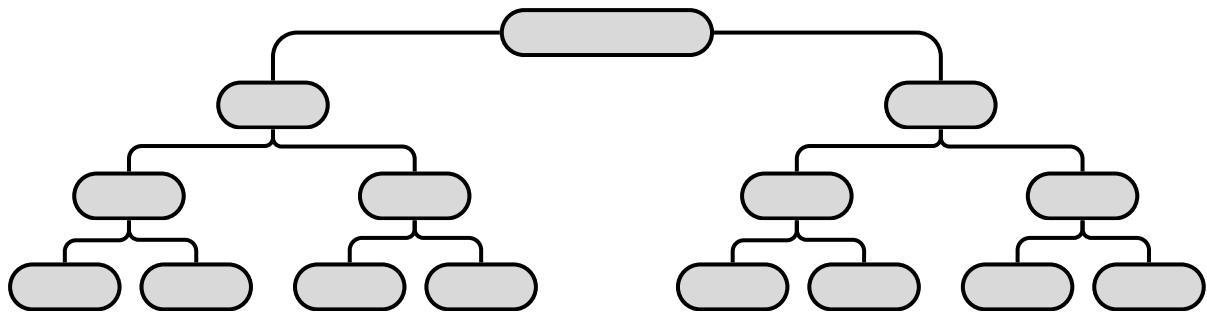
##### 1. Por puntos (mínimo 3 competidores):

- Dependiendo del tiempo disponible de la organización, se pasaran de 1 a 2 rondas por competidor y se sumarán las dos rondas de cada competidor para dar un resultado final donde el que tenga mayor puntuación será el ganador.
- El orden en el que los competidores realizaran sus rondas será elegido aleatoriamente e intercalando hombres con mujeres. Este orden se conservará durante ambas rondas.
- Se dará un tiempo máximo por ronda que comenzara desde el momento en el que empiece la canción y la duración dependerá del tipo de fase sobre la que la organización decida realizar la competición.
- Es importante que en este modo de competición haya como mínimo 3 competidores para que se pueda hacer un podium.

## 2. Por enfrentamientos en pirámide (de 4 a 8 competidores):

- Serán emparejados aleatoriamente hasta que queden batallas de 2-4 parejas y proceder a sus enfrentamientos hasta que solo quede una última pareja al final.
- Este modo de competición tendrá un enfrentamiento extra después de los cuartos de final y antes de la final donde se disputará el tercer y cuarto puesto.
- Al haber varios enfrentamientos, se recomienda que los tiempos de descanso sean adecuados en proporción al tiempo de competición que se proponga.

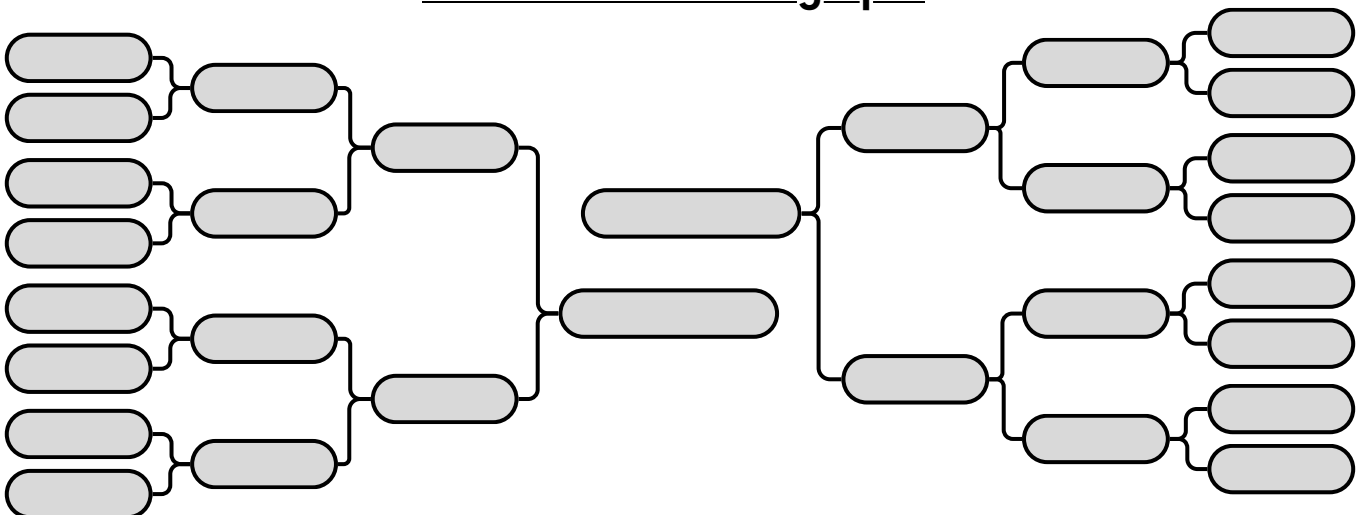
### Enfrentamientos en pirámide



## 2. Por enfrentamientos en grupos (de 8 a 16 competidores):

- Al igual que los enfrentamientos en pirámide, para este modo de competición se necesitaran 16 competidores como mínimo para obtener dos grupos o pirámides de 8 competidores donde los mejores de cada grupo se enfrentaran en una batalla final.
- También se realizara un enfrentamiento extra por el tercer y cuarto puesto que se disputará entre los competidores que no logren superar la semifinal de su respectivo grupo.
- Los 16 competidores serán emparejados aleatoriamente hasta que queden batallas de 4 parejas por grupo y proceder a sus enfrentamientos hasta que solo quede una última pareja al final que serán los mejores de cada grupo.
- Al haber varios enfrentamientos, se recomienda que los tiempos de descanso sean adecuados en proporción al tiempo de competición que se proponga.

### Enfrentamientos en grupos



## Dinámicas de competición.

Debido a que actualmente el nivel de practica de esta modalidad es muy dispareja dependiendo del país donde se quiera celebrar la competición, se dará opción a elegir entre 5 fases que aumentaran de dificultad a medida que se va avanzando.

Las dinámicas de competición están pensadas para poder adaptarse lo mejor posible al nivel y practica de los competidores de manera que puedan participar tanto los principiantes como los mas experimentados o profesionales.

En una competición, la organización deberá encargarse de comunicar sobre que tipo de fase se puntuará. También será posible hacer una competición con varias fechas donde se pueda ir escalando fase por fase o conservar la fase de competición durante las fechas propuestas.

### Fase 1: Musicalidad.

- La elección musical (dos canciones, una por ronda) y el elemento donde se realizará la ronda (barra horizontal o barras paralelas) serán aleatorias.
- Se tendrá en cuenta los movimientos/pasos que vayan al compas musical con creatividad y se pondrán requerimientos que deberán incluir en su coreografía/ronda, por ejemplo, que hay aun "electroshock" y una cámara lenta de 4 tiempos.

### Fase 2: Dificultad técnica.

- La elección musical (dos canciones, una por ronda) y el elemento donde se realizará la ronda (barra horizontal o barras paralelas) serán aleatorias.
- Se tendrá en cuenta la limpieza de cada movimiento (que se vea cada movimiento claro en cada tiempo), al igual que las líneas corporales y la adaptación de movimientos Acrobáticos y Power Moves al compas y ritmo musical.
- También se pondrán requerimientos que deberán incluir en su coreografía/ronda, por ejemplo, dos cambios de agarre explosivos, un Front Lever a 45° grados y 4 tiempos a una mano.

### Fase 3: Control de elementos.

- La elección musical (dos canciones, una por ronda) será aleatoria, pero en este caso se tendrán que usar ambos elementos (barra horizontal y barras paralelas) quedando a elección del competidor en que ronda utilizara cada elemento.
- Se tendrán en cuenta los puntos de las fases anteriores y sumándose a estos la valoración de las entradas/salidas a elementos (barra horizontal y barras paralelas).
- También se pondrán requerimientos que deberán incluir en su coreografía/ronda, por ejemplo, aguantar mínimo 30 segundos en barra y 30 segundos en paralelas sin tocar el suelo en ambos casos.
- La coreografía/ronda podrá tener hasta un máximo de 1:30 minutos de duración.

#### **Fase 4: Coreografía.**

- La elección musical (dos canciones, una por ronda), este o no en la lista, y el uso de los elementos (barra horizontal y barras paralelas) y el espacio escénico quedarán a elección del competidor.
- Se tendrán en cuenta los puntos de las fases anteriores y sumándose a estos la valoración de las entradas/salidas a elementos (barra horizontal y barras paralelas) y el uso del espacio escénico.
- También se pondrán requerimientos que deberán incluir en su coreografía/ronda, por ejemplo, 10 segundos de coreografía de flexiones, 40 segundos en barra y romper la cuarta pared una vez como mínimo.
- La coreografía/ronda podrá tener hasta un máximo de 3 minutos de duración y se permitirá la participación de "extras" según indica el apartado correspondiente.

#### **Fase 5: Representación artística.**

- La elección musical (dos canciones, una por ronda), este o no en la lista, y el uso de los elementos (barra horizontal y barras paralelas) y el espacio escénico quedarán a elección del competidor.
- En esta fase se valorarán todos los puntos anteriores y además también se tomará en cuenta el tipo de representación, lo cual significa que se valorará la introducción y cierre de la coreografía, que esta tenga un sentido lógico tanto con la canción como con los movimientos y lo que se quiera transmitir, el vestuario y la ambientación del espacio escénico.
- También se pondrán requerimientos que deberán incluir en su coreografía/ronda, por ejemplo, 20 segundos de baile o acting en suelo, romper la cuarta pared una vez como mínimo sobre alguno de los elementos (barra horizontal o barras paralelas) y un Front Lever a 90 grados en doble tempo.
- La coreografía podrá tener hasta un máximo de 3 minutos de duración y se permitirá la participación de "extras" según indica el apartado correspondiente.

## Sistema de puntuación.

Esta modalidad necesitará de 3 jueces con distintos conocimientos ya que en cada fase se enfocará a un apartado distinto que escalará con dificultad e irá variando la cantidad de puntos que puede otorgar cada juez de acuerdo a la fase en la que se encuentre la competición.

- **Juez de danza.**

Este juez se encargará de los apartados de Musicalidad y Coreografía, se recomienda que tenga conocimientos en estos campos, alguien con estudios en danza, por ejemplo, para que la puntuación sea lo más justa posible.

### **Musicalidad:**

En este punto se tomará en cuenta la creatividad, originalidad e interpretación de la música. Dado que la musicalidad es única en cada persona y siempre tendrá su propio estilo personal, se valorarán mucho los movimientos particulares de cada competidor siempre y cuando logren adaptarse a la música de manera orgánica.

No obstante, será la integración del estilo personal del competidor a la interpretación de la música lo que marque una diferencia significativa.

### **Coreografía:**

En este apartado entrarán en juego los tempos musicales.

Los movimientos deberán ser claros con respecto a los tempos y silencios de la música. Se valorarán todo tipo de movimientos, ya sean a tempo, doble tempo, contra tempo, contenciones, etc...

El Workout Style/Air Dance se caracteriza principalmente por hacer una pantomima de caminar en el aire, sin embargo, utilizar el resto del cuerpo para marcar los tempos musicales será muy bien valorado.

La combinación orgánica y dinámica de los movimientos en todos los compases musicales, dando así una coreografía final, será lo que se valore en este apartado.

- **Juez técnico.**

Este juez se encargará únicamente del apartado de Dificultad Técnica. En este caso se recomienda que sea alguien con conocimientos sobre las diferentes modalidades del Street Workout para que pueda juzgar de manera coherente los ejercicios y combos realizados en cada coreografía/ronda.

### **Dificultad Técnica:**

Se valorarán todos los aspectos relacionados con el rendimiento físico como atletas de Street Workout tales como:

### **Tiempo bajo tensión:**

Todo el tiempo que se permanezca en tensión muscular sobre el elemento sin tocar el suelo y sin descanso sobre este.

### **Adaptación de habilidades:**

Se tomarán en cuenta todas las habilidades propias del Street Workout y cualquiera que se le asemeje y se realice en los elementos característicos siempre y cuando tenga una adaptación musical con la canción, de lo contrario, este no será tomado en cuenta.

Una buena combinación orgánica de estas dos pautas durante la ronda será lo que se tendrá en cuenta para la puntuación final.

- **Juez de performance.**

Este juez se encargará de los apartados de Espacio Escénico y Representación Artística. En este caso se recomienda a alguien con conocimientos en obras teatrales, danza enfocada en coreografía o similares dado que se tendrán en cuenta muchos aspectos a nivel escénico.

### **Espacio escénico:**

Este espacio estará delimitado por la organización y separará el espacio de competición del espacio de espectadores y la misma organización.

En este punto se tomará en cuenta todo lo que tenga que ver con el uso de la utilería y mobiliario dentro del espacio de competición.

### **Representación Artística:**

Este apartado se dedicará a evaluar la intención/ mensaje de la coreografía, el texto que apoye o refuerce la idea (ya sea por escrito o verbal), intérpretes/extras que apoyen al competidor a realizar su coreografía, el vestuario y el ritmo en el que suceden los acontecimientos.

Además de lo mencionado se tendrán en cuenta los detalles como los colores, texturas, alturas, distancia, relación con el personaje y significación de objetos.

Todos estos detalles deben tener una correlación con las características antes mencionadas para así obtener una buena puntuación.

**Cada competidor tendrá un máximo de 20 puntos por ronda, los cuales se repartirán entre los jueces teniendo en cuenta la dinámica de competición sobre la que se realice el evento.**

| TABLA DE PUNTUACION | FASE 1 | FASE 2 | FASE 3 | FASE 4 | FASE 5 |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| JUEZ DE DANZA       | 10     | 8      | 7      | 6      | 6      |
| JUEZ TÉCNICO        | 6      | 8      | 7      | 6      | 6      |
| JUEZ DE PERFORMANCE | 4      | 4      | 6      | 8      | 8      |

## La réplica.

La réplica será una opción o herramienta que se utilizará en el caso de que dos competidores queden empatados o exista una diferencia de máximo 2 puntos. En este caso, se les dejará un margen de tiempo a los competidores para poder recuperarse de sus rondas competitivas anteriores, ya sea dando paso a otros competidores o simplemente dejando una pausa previamente acordada con los competidores y la organización.

Una vez que esa premisa se haya cumplido, la réplica se realizará bajo los siguientes puntos:

1. El método de enfrentamiento será una batalla común de 4 rondas (2 rondas por competidor) donde se conservará el orden de competición previamente establecido al principio del evento.
2. Se dará opción a cada competidor a elegir una canción de la lista y un elemento, sin embargo, solo podrán elegir una de estas por ronda, es decir, si el competidor A elige una canción para la primera ronda el competidor B debe elegir el elemento y al revés en la segunda ronda.
3. A pesar de que los competidores hayan elegido las canciones será el DJ el encargado de seleccionar el fragmento de la canción que se usará para la réplica.
4. En cada ronda los competidores tendrán un máximo de 40 segundos para realizar su ronda y estos se empezarán a contabilizar desde el primer momento que utilice el elemento. Si el competidor continúa su ronda a pesar de haber terminado sus 40 segundos, el jurado no tomará nota de todo aquello que realice el competidor fuera del tiempo establecido.
5. Los descansos entre las dos primeras rondas y las dos siguientes serán de 2 a 3 minutos. En caso de ser online, será la organización la que indique el plazo máximo para que cada competidor envíe sus rondas por el medio que indique la organización, si el competidor no cumple con este punto será descalificado.
- 6- El sistema de puntuación será en todos los casos el establecido para la Fase 2 a excepción de aquellos eventos donde la dinámica de competición sea la Fase1, en ese caso se utilizarán los criterios de la Fase1.

## ART 40

### Sistema de competición.

1. La modalidad de Powerfree se realizará por Batallas (con posibilidad de parar el tiempo) de un máximo de 1'5 minutos (Minuto y medio) donde los participantes pueden utilizar todos los aparatos que formen parte del parque, incluido el suelo. Igualmente podrán utilizar elementos propios que estén relacionados con el Street Workout, como paralelas bajas, anillas o equivalentes. El coordinador de los jueces podrá autorizar su uso siempre que lo considere seguro y apropiado.
2. El participante podrá hacer uso de cualquier ejercicio de tensión (Isométricos y Power Moves), figuras, combinaciones o coreografías, sin más límite que el ingenio y creatividad del participante. Todo movimiento que realice el participante durante su ronda será valorado positiva o negativamente.
3. Se sumarán las puntuaciones otorgadas (con deducciones y bonificaciones) por los tres jueces. El cuarto juez (Cronología) apuntará todos los ejercicios pero no emitirá ninguna bonificación/deducción sobre ellos.
4. El competidor y competidora con mayor puntuación se clasificará directamente para la Final Nacional. La Federación, al inicio de la temporada, comunicará, en base al número de Stages, participantes y presupuesto anual, el número de competidores clasificados por Stage, además de los ganadores.
5. Los competidores pueden usar guantes u otros elementos textiles que mejoren su actuación, así como magnesio líquido o en polvo. También se permite el uso de colchonetas para protegerse del suelo en caso de caídas. El competidor deberá comunicar al coordinador de los jueces el uso de otros elementos de la vestimenta no regulados en el presente reglamento, pudiendo negarse su uso en caso de que no se asegure la seguridad del participante.
6. Los participantes podrán solicitar asistencia o ayuda de un compañero una vez por batalla.
7. El competidor no comenzará su batalla hasta que todos los jueces se encuentren preparados para juzgarla. Una vez que los jueces den el OK al competidor, podrá iniciar su batalla a la señal del Speaker. En el caso de no existir la figura del Speaker se anunciará por medio de los jueces.
8. No puntuará ningún ejercicio realizado tras finalizar el minuto y medio máximo permitido de batalla.
9. El uso del calzado pasa a ser opcional del atleta y queda bajo su responsabilidad. No serán mejor valorados los ejercicios que se realicen con calzado.
10. El competidor puede organizar su batalla como desee, sin necesidad ni obligación de utilizar determinados aparatos o ejercicios, pudiendo utilizar durante su batalla el tiempo que desee para descansar, utilizar magnesio, beber agua... Se recomienda hacer un uso equilibrado de los diferentes tipos de ejercicios de tensión, además de power moves, flexibilidad o movilidad, entre otros. Cada juez valorará diferentes aspectos, por lo que la ausencia de una clase de ejercicios, podría afectarle negativamente al no obtener ninguna puntuación por parte de ese juez.
11. Durante las batallas, además del competidor, únicamente podrán situarse en la zona de competición, el cámara oficial que emite en directo, el encargado de realizar imágenes y videos para su posterior edición, y un compañero del competidor que tendrá permiso para grabar su ronda desde una posición más privilegiada que los que graben desde el público.
12. El VAR permanecerá en la zona de competición desde la mejor posición posible para observar los fallos del competidor. Podrá desplazarse a la vez que el competidor para no perder detalle de sus movimientos y grabar con la mayor precisión y justicia posible.
13. Se incorpora en el ANEXO II al final del reglamento, las puntuaciones que cada juez deberá dar a cada ejercicio.

# ART 41

## Sistema de competición en Stages

En este artículo se reflejará la información que compete a las diferentes jornadas de clasificación que se realizarán a lo largo del año, este se actualizará todos los años con los parámetros establecidos según el volumen de participación del resto de organizadores.

1. Todas las normas mencionadas en el artículo 40 son competencia de este artículo.
2. Todas las batallas serán juzgadas de manera simplificada bajo los parámetros del reglamento, sin meter los datos en la APP **hasta llegar a la final y el 3º y 4º puesto**, así, poder sacar las puntuaciones necesarias para el ranking nacional con los datos de las mejores puntuaciones de cada Stage.
3. La modalidad de Powerfree cuenta con un total de 32 plazas (16 Masculino - 16 Femenino), éstas se repartirán de la siguiente manera:
  - Los campeones, segundos y terceros puestos de España del año anterior contarán con una plaza directa.
  - Este año 2024 serán concedidas un total de 13 plazas (por género) a través de clasificación Online

# ART 42

## Evaluación.

1. Cada ejercicio en el Street Workout posee un valor numérico tasado que podrá aumentar o disminuir en base a su dificultad y la técnica de ejecución. Cada juez valorará dentro de sus funciones el ejercicio en cuestión y lo dejará anotado. Se podrán consultar las tablas de puntuación en el Anexo II.
2. Un ejercicio incorrectamente ejecutado, podrá obtener una deducción del 0 al 100% en función a las especificaciones técnicas que no sean bien ejecutadas.
3. Una regla básica en los ejercicios de tensión, en base a numerosos campeonatos realizados en años anteriores y la experiencia que los jueces han transmitido al desarrollo de este reglamento, nos indica que se considera puntuable el ejercicio de tensión que mantiene la posición estática al menos **3 segundos (0-1-2 Tiempo real)**, por lo que el competidor que realice intentos de elementos de tensión sin mantener el tiempo mínimo, será valorado con 0% en el total de la puntuación del elemento.
4. En el anexo que se puede encontrar al final del reglamento se incluye una lista pormenorizada de todos los elementos ejecutables en el Street Workout actualizada anualmente como ocurre en otros deportes. En esta lista, cada ejercicio tendría su propia valoración tasada, pudiéndose baremar al alza o a la baja en relación a la técnica o duración, fluidez, u otros aspectos valorados por los jueces. Estos criterios de evaluación pretenden conseguir una mayor justicia y neutralidad.

### 4.1 Aclaración de los diferentes criterios:

- **Puntaje Teórico:** puntaje realizado por el atleta sin incluir los errores, con el objetivo de tener una visión global de lo que sería la limpieza y dificultad general de una ronda.
- **Puntaje Real:** Es la misma definición del puntaje teórico pero incluyendo las deducciones individuales por elemento. este mismo se utiliza comparando el puntaje teórico con el objetivo de hacer un análisis general de lo que se hizo bien y mal.
- **Puntaje Final:** es el puntaje que se toma a partir de la referencia del puntaje teórico con el real, eso incluye el análisis general del conjunto de elementos realizados por el atleta. Define quien es el ganador.

## 4.2 Bonus aplicables por ejercicio:

- **Bonus Mantención:** Porcentaje adicional de bonus a un elemento de tipo isométrico cuando se lo realiza por 5" o más. (100%) (EJ: Front Lever 5") y, cuando se combina un powermove con un isométrico realizado por 5" o más en su respectivo orden (50%) (EJ: Front Lever Pull Up + Front Lever Touch 5"))
- **Bonus Agarre (Grip):** Porcentaje adicional que se le asigna a un elemento cuando su agarre es más difícil al estándar. (Máximo 200%)
- **Bonus Ejecución:** Porcentaje que se le asigna a un elemento cuando su ejecución es más difícil a la estándar. (Máximo 200%)

## 4.3 Bonus aplicables a la ronda:

- **Bonus Dificultad Combinada:** Bonus que recompensa el ser un atleta completo, eso incluye los 3 tipos de elementos (Tirón, Empuje y Balance). Se podrá acceder a este bonus con la realización de al menos un ejercicio de cada apartado superior al mínimo establecido (3.8). En las batallas juzgadas de manera simplificada, para comprobar que dicho mínimo se ha logrado, los jueces destinados a cada apartado marcarán en su acta con un \* el ejercicio de mayor complejidad.
  - **Bonus Flow:** Bonus que se otorga a la creatividad y limpieza de toda la batalla. Una caída en la batalla inhabilita la obtención del bonus Flow. Una caída dentro de sus rondas inhabilita la obtención de este bonus.
  - **Bonus Dificultad:** Bonus que recompensa la dificultad general de las rondas del atleta. Usa el valor promedio (puntaje real / cantidad de elementos) y se utiliza en una función exponencial que recompensa exponencialmente la dificultad general de este bonus. No se aplica si la deducción general del atleta es mayor al 25%.
  - **Bonus Combo:** Bonus que recompensa la continuidad de un combo en base a la cantidad de elementos del mismo. Este bonus se empieza a tomar a partir del 5º elemento y va acumulando 9% de bonus por elemento.
- Realizar un elemento con una deducción mayor al 25% rompe la continuidad de este bonus.

## 4.4 Deducciones

- **Deducciones Técnicas:** Porcentaje negativo que se le asigna a un elemento cuando su ejecución es de menor calidad de la requerida por las especificaciones técnicas del ejercicio. Los valores que se asignan dependen de la gravedad de la falta de técnica de un elemento y puede variar entre:
- **Faltas leves:** -10% ó -25% Ejemplo: F.L. flexiones de rodillas, caída de la cadera en planchas.
- **Faltas graves:** -50% ó 100% Ejemplo: alineaciones de varios segmentos, caídas, falta de mantención 3 segundos.

En la aplicación se podrán ver todos los ejemplos de las deducciones de los ejercicios al no cumplir las especificaciones técnicas.

- **Bloqueo no apreciable:** Falta de bloqueo y/o pausa de 0.5 segundos antes de cualquier repetición. El objetivo de esta regla es evitar cualquier tipo de técnica facilitadora de cualquier elemento y además hace ver más fácil la posición y postura inicial de una repetición. -10%.
- **Bloqueo incorrecto:** Cuando no se realiza un bloqueo al inicio de la repetición o se realiza de manera rebotada o existe un ligero impulso. -50%

## 4.5 DEI (Deducción de ejecución general incorrecta)

Deducción extra de puntaje cuando la generalidad de la pasada/s de un atleta esta mal ejecutada, denota una falta de profesionalidad y preparación por parte del mismo. Para determinar esta deducción se hace referencia a la diferencia que existe entre el puntaje teórico y el puntaje real.

Una caída inhabilita la obtención de bonus flow, cuando se llega a 3 caídas en una misma batalla se queda automáticamente descalificado. Por cada caída se restará un 10% al puntaje teórico.

5. La finalidad del reglamento es unificar criterios para otorgar la misma puntuación a los distintos ejercicios que se realicen en diferentes eventos o durante un mismo evento.

6. Existen 3 tipos de ejercicios:

- Isométricos (Mínimo mantenerlo 3")
- Repeticiones (Todas deberán tener un bloqueo apreciable)
- Repetición + Isométrico (Repetición + Mantener 3")

7. Cualquier miembro de la Federación podrá solicitar su inclusión en el Sub-comité de tensión tanto masculino como femenino, para ayudar a confeccionar dicha lista, o aportar su experiencia para mejorar la modalidad.

8. El juez encargado de su apartado, deberá poseer la suficiente experiencia y competencia como para conocer la dificultad de cada ejercicio, y su valoración con respecto al resto de los ejercicios que ejecute. Sin embargo, siempre aparecerán ejercicios nuevos que jamás se hayan ejecutado o el juez no conozca de su dificultad. Deberá ajustar su valoración en base a la originalidad y novedad de dichos elementos realizados aplicando los bonus correspondientes al ejercicio que más se le parezca.

9. Todos los jueces mantendrán contacto visual constante durante la ronda del competidor, sin que puedan distraerse y evitar dejar algún ejercicio sin puntuar. Durante la valoración, los jueces no podrán dedicarse a otros cometidos, ni comunicarse con asistentes o personal que no sea juez.

### **Todos los valores de los elementos se podrán observar en el Anexo II**

10. El jurado está formado por 4 jueces, sentados en línea en la zona estratégicamente más apta para visualizar las rondas y la ejecución de los ejercicios.

11. Existe la posibilidad de la implementación del VAR que permanecerá a pie de pista para grabar la ejecución de los elementos y así apreciar posibles errores técnicos que cometa el participante y serán restados a la puntuación.

12. Las caídas de la barra serán penalizadas por el juez específico del elemento que haya fallado con 1 punto menos en el resultado final.

13. En caso de que dos competidores obtengan exactamente la misma puntuación, primará el que menos deducciones tenga en su batalla.

14. En el reglamento no hay máxima cantidad de repeticiones porque creemos en que el atleta debe tener total libertad de mantener su estilo de combos. Tenemos en cuenta también que al ser un sistema de puntaje por elemento existe una ventaja al realizar mas repeticiones que ejercicios de alta complejidad, por eso aplicamos un ligero reducimiento de la puntuación de un elemento a partir de cierta cantidad de repeticiones como verán en el siguiente cuadro.

| REPETICIONES | REDUCCIÓN |
|--------------|-----------|
| 0 - 6        | 0%        |
| 6 - 12       | 25%       |
| 12 - 18      | 50%       |
| 18 >         | 75%       |

15. Los jueces deberán ser colocados en una posición lateral o frontal en el escenario, de modo que puedan valorar cada elemento desde la mejor perspectiva posible, aunque perjudique al público. Es necesario que se le otorgue la mejor posición para evitar errores en las valoraciones. Los jueces podrán solicitar el cambio de posición si consideran que la zona en la que hayan sido colocados, no es la más correcta.

16. La batalla se iniciará en el momento en el que el speaker lo indique, o en su defecto cuando el competidor toque cualquier barra por primera vez o inicie un elemento de suelo.

## ART 43

### Sistema de Evaluación del Jurado.



Se encarga de anotar todos los elementos en el orden que se hayan realizado indicando el inicio y final de los combos, en el acta o en la APP

Valoración General entre todos los Jueces

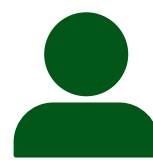
Dificultad combinada

Cuando el resultado se da por **valoración simplificada**, los jueces deben decidir en base a la complejidad de los elementos mas fuertes de cada categoría, marcando el ejercicio de mayor dificultad con un \* en el acta. El atleta que obtenga la mayor puntuación de los ejercicios en cada apartado se llevará el voto extra.

En la **valoración compleja** la aplicación asignará el bonus de manera automática a los ejercicios de mayor puntuación.

Combo

Cuando el resultado se da por simplificación los jueces deben decidir en base a la dificultad, cantidad y duración del combo. El que sea elegido se llevará un voto extra por este bonus



Se encargarán de su respectivo apartado de elementos

#### • Deducciones

Errores o fallos técnicos de sus respectivos elementos.

#### • Bonus elementos

**Grip:** Bonus que se otorga a una dificultad extra del agarre en un elemento.

**Ejecución:** Bonus que recompensa una dificultad extra en la ejecución estándar de un ejercicio.

**Hold:** Bonus que duplica el valor de un elemento isométrico cuando su aguante es de 5s o superior

A medida que el juez de cronología vaya agregando los elementos en la app, los otros tres jueces de apartados específicos pueden ir agregando o dictándola las anotaciones sobre bonificaciones/ deducciones de sus respectivos elementos



I ANEXO I

II ANEXO II

ACTA DE  
VALORACIÓN  
SIMPLIFICADA



APP -  
HERRAMIENTA  
PARA JUECES



# TÍTULO III - CAMPEONATO DE ESPAÑA

## CAPÍTULO V - RESISTENCIA

### ART 44

#### Sistema de competición en Stages Clasificatorias.

La modalidad de resistencia se desarrolla a través de un circuito compuesto por una serie de ejercicios diferentes. Los ejercicios se realizarán varias veces, en un número determinado de repeticiones, estrictamente en el orden indicado, debiéndolo realizar en el menor tiempo posible y cumpliendo las especificaciones técnicas exigidas en cada repetición para considerarla válida.

El tiempo se contabilizará en minutos, segundos y centésimas, y comenzará una vez los jueces indiquen que su tiempo a iniciado, a la señal de "YA".

En las Stages las repeticiones nulas no se deberán repetir, constarán como fallos en el acta, a excepción de los "Unbroken" ya que estos si se deberán realizar de nuevo en caso de romper la secuencia y solo se podrá repetir 2 veces, en caso de fallar 2 veces de manera consecutiva el "Unbroken" se pasará al siguiente ejercicio y se penalizará con +45" al tiempo final.

Una vez realizado el circuito, los jueces añadirán las penalizaciones por repeticiones nulas o fallos o una bonificación por limpieza. Ordenarán a los competidores de menor a mayor tiempo realizado. En caso de empate en tiempo incluidas las centésimas de segundo, el competidor que menos fallos haya cometido se colocará por delante. Para consultar la tabla de penalizaciones y bonificación revisar el Anexo III

Todos los competidores utilizarán la misma barra salvo que por la altura de un competidor o competidora, sea necesario utilizar otra.

Si el competidor padece alguna alteración osteoarticular que le impida realizar la técnica de los ejercicios con las especificaciones nombradas, deberá hacérselo saber a los jueces antes del inicio de la competición, para que valoren si esto le favorece en algún movimiento y estén al tanto de no anular las repeticiones en las que le permitan un movimiento ligeramente diferencial.

| Penalización por mala ejecución de los ejercicios |       |
|---------------------------------------------------|-------|
| Muscle up                                         | +4"   |
| Dominadas                                         | +2.5" |
| Fondos (Barra y Paralela)                         | +2"   |
| Flexiones / L-Sit Raises                          | +1.5" |
| Zancadas / Sentadillas                            | +1"   |

| Bonificación por limpieza |
|---------------------------|
| -20" a su marca final     |

**CIRCUITO 2024**  
**MASCULINO**

5 MUSCLE UP

10 DOMINADAS PRONO + 10" DOMINADA ISO 1 + 5 DOMINADAS PRONO

15 FONDOS PARALELAS

20" SENTADILLA ISO 90° + 20 SENTADILLAS + 20" SENTADILLA ISO 90°

20 ZANCADAS ANTERIORES ALTERNAS

30 FLEXIONES

5 MUSCLE UP + 15 FONDOS EN BARRA

10 DOMINADAS PRONO CON DEAD STOP

UNBROKEN



Si quieres acceder a más información puedes darle click al Código QR o escanearlo



**CIRCUITO 2024**  
**FEMENINO**

1 DOMINADA PRONO + 5" DOMINADA ISO 1 + 5 FONDOS PARALELAS

5 DOMINADAS PRONO CON DEAD STOP

10 LSIT RAISES

15" SENTADILLA ISO 90° + 20 SENTADILLAS + 15" SENTADILLA ISO 90°

15 FLEXIONES

20 ZANCADAS ANTERIORES ALTERNAS

10 FONDOS EN BARRA

8 DOMINADAS PRONO

UNBROKEN

1. Además de los puntos enumerados en el presente artículo, serán de aplicación las reglas generales del artículo 19 y 20 del Capítulo I del presente Título.

2. La indumentaria de los competidores no podrá dificultar la visualización de las especificaciones técnicas por los jueces. Igualmente no está permitida la utilización de elementos que impidan el ejercicio de las funciones encomendadas a los jueces. No se permitirá el uso de zapatillas con un drop superior a 20mm (medido desde el interior), zapatillas de drop inferior o sin drop estarán permitidas y a elección de el/la competidor/a

3. Los ejercicios se realizarán mediante el sistema de circuito, siempre en el mismo orden, con posibilidad de descansar entre repeticiones o ejercicios el tiempo que estime conveniente el competidor.

4. No está permitido utilizar esponjas, guantes o calleras en ninguno de los ejercicios de la prueba.

5. Excepcionalmente, en caso de que el participante presente heridas, quemaduras o exceso de callosidad en las manos, que le impidan ejecutar alguno de los tres ejercicios en condiciones normales, podrá solicitar al coordinador de los jueces, el uso de esparadrapo, guantes, u otro método que le disminuya el dolor pero que no le produzca un beneficio con respecto al resto de competidores.

6. El competidor está obligado a conocer las especificaciones técnicas obligatorias de cada ejercicio, por lo que durante la ejecución de la prueba, se limitará a la realización de la misma, sin necesidad de cuestionar la anulación de las repeticiones mediante el silbato, y evitar así que pueda distraer o impedir el correcto ejercicio de las funciones de los jueces. En caso de que el competidor paralice injustificadamente su circuito, el cronometro seguirá corriendo hasta alcanzar los 7 minutos, dando por finalizada la prueba.

7. Las quejas se realizarán mediante el procedimiento regulado en este reglamento. Cualquier comportamiento inadecuado podrá dar lugar a responsabilidad disciplinaria.

8. Cualquier reclamación infundada realizada durante el evento, faltando al respeto gravemente al resto de competidores, además de la responsabilidad citada en el punto anterior, podrá dar lugar a la toma de medidas cautelares que organizador y coordinador decidan consensuada y justificadamente imponer.

9. Es obligatorio realizar los ejercicios en el orden determinado, debiendo superar el número de repeticiones establecidas para continuar con el siguiente ejercicio.

10. Una vez finalizado el tiempo, si es inferior a 7 minutos, se añadirán los segundos determinados por cada repetición anulada y se restará la bonificación en caso de realizar el circuito sin haber realizado fallo alguno. Es obligatorio, que el juez indique con el silbato cada repetición anulada.

11. En caso de empate exacto en el tiempo, primará el número de fallos totales, por lo que el competidor con menos repeticiones anuladas, se colocará por delante del competidor a quien se le haya restado mayor número de repeticiones. En caso de continuar empatando a fallos, el competidor que haya realizado menos errores en el Muscle Up en la categoría masculina, y dominadas en la categoría femenina, se colocará por delante. Se marcará su tiempo con \* para destacar que con el mismo tiempo uno de los atletas mantendrá una posición por encima del otro en podios y rankings.

12. Es obligatorio que cada competidor lleve consigo una botella de agua, y que un compañero o familiar le acompañe y asista en caso de no finalizar la prueba en las mejores condiciones. La experiencia en años anteriores aconseja iniciar la prueba a primera hora de la mañana, con la temperatura más baja posible, ante los posibles síncope que se pudieran dar. El personal sanitario presente, se mantendrá atento durante la realización de la prueba.

13. El volumen de la música no podrá impedir que los competidores no escuchen las señales de los jueces.

14. El ganador o ganadora de una stage, se clasificará a la Final Nacional, siempre y cuando realice el circuito en un tiempo inferior a 7 minutos. En caso contrario, el ganador se colocará en la lista de ranking en el lugar correspondiente según el tiempo obtenido.

15. En el momento que se establezca una división por pesos u otra característica, aprobada y ratificada por los órganos competentes se seguirán las siguientes reglas: Antes del inicio de la prueba, se pesará a todos los competidores, y se dividirá en competidores con un peso menor establecido y los competidores cuyo peso pueda encuadrarse en una categoría diferente. Si un competidor en stage participa en una categoría y en la final, debido al peso, cambia de modalidad, deberá competir en la modalidad cuyo peso tenga en la final nacional.

16. Si al inicio de la temporada, el órgano competente no comunica la posibilidad de dividir la modalidad, se entenderá que únicamente exista una única categoría masculina y femenina.

17. En el supuesto de que se divida la modalidad, para realizar entrega de trofeos en una stage, en la prueba de resistencia de una nueva categoría añadida, deben participar un mínimo de 5 competidores. En caso contrario, se realizará la prueba y el campeón se clasificará a la final nacional si cumple el resto de requisitos y se realizará la entrega de trofeos como si se tratase de una sola categoría.

18. El cupo permitido para competir en la final nacional en una nueva categoría añadida, será de entre 3 y 16 competidores como máximo. La organización comunicará con un plazo razonable el número de competidores que participarán en la final.

19. Para la categoría clásica o actual, el número de participantes clasificados para la final nacional será comunicado por la organización con la antelación suficiente. El mínimo será de 8 competidores y el máximo de 16, pudiendo elegir del ranking cuantos competidores considere oportuno la organización del evento nacional.

20. Se establecerá un ranking entre los mejores tiempos, eliminando a los ganadores ya clasificados que hayan realizado el circuito en un tiempo inferior a 7 minutos. La organización, elegirá de ese ranking un número determinado de competidores para participar en la Final Nacional.

21. Un asistente anotará los fallos indicados por el juez mediante el silbato, asegurándose de que anota cada repetición nula en su ejercicio correspondiente, para añadir posteriormente la penalización al corno final.

22. Se añadirán tantas penalizaciones como repeticiones nulas haya cometido el competidor, sin limitación alguna de repeticiones nulas.

23. El circuito establecido para la Final Nacional, será publicado el mismo día del evento.

24. El orden de competidores en la Final Nacional, se realizará por medio de un sorteo el mismo día de la final donde los competidores presentes se situarán en el fixture por orden de salida del "bombo".

25. Los competidores pueden controlar el tiempo de su circuito mediante un cronómetro propio, pero el tiempo oficial será el marcado por el juez encargado de ello, que dará por concluido el crono en el momento que finalice la última repetición válida.

26. El juez que contabiliza las penalizaciones, anotando las repeticiones anuladas, permanecerá atento en caso de que ambos jueces silben la misma repetición. La penalización en este caso únicamente corresponde a una repetición, evitando que se penaliza doblemente una única repetición fallada.

27. El organizador dispone de las actas de competición que se pueden encontrar en el Anexo III.

# ART 46

## Especificaciones técnicas.

### Muscle Up // Hombres y Mujeres\*

- Se realizará sin valla o cajón, pero no se permitirá adelantar las piernas en exceso, mediante la flexión de cadera.
- Se permite comenzar con un ligero balanceo, con piernas y brazos estirados en todo momento, con el máximo rango de antepulsión o flexión del hombro.
- No está permitido el agarre falso, considerándose tal la flexión mayor de 45 grados de la muñeca.
- El movimiento deberá ser lo más limpio posible, con el torso alineado, piernas y brazos completamente estirados. No está permitido doblar las rodillas ni utilizar el kipping para impulsarse en la subida.
- En la parte superior del movimiento, se realizará un bloqueo, pudiendo descansar en la zona superior de la barra.
- En la parte inferior del movimiento está permitido realizar descanso, agarrado a la barra y bajarse para descansar.
- La flexión de cadera, siempre que mantenga las piernas estiradas, será permitida siempre y cuando no se realice de manera exagerada. En todo caso, la flexión de cadera doblando las rodillas se contabilizará como repetición no válida. La subida se realizará de la manera más vertical posible.
- Ambos brazos deben subir a la vez. El pecho no puede apoyarse en la barra. El competidor que descanse sobre la barra al apoyar el pecho, o que realice la subida alternando un brazo y después el otro, le será anulada dicha repetición. En la bajada se podrá realizar la parada en la transición.
- En este ejercicio no se realiza Deadstop marcado por el juez.

### Como excepción para las mujeres para favorecer la introducción de este ejercicio:

- El movimiento deberá realizarse colgadas en la barra con los codos extendidos, permitiéndose una mínima flexión de ellos no superior a 5 grados. Superando esta ligera flexión se dará como no válido.
- En la fase de balanceo, se permite realizar balanceos para coger impulso manteniendo el cuerpo recto y sin llegar a sobrepasar los 45 grados con respecto a la barra lateral o la posición inicial del cuerpo colgado antes del balanceo.
- En la fase de ascenso, debe de existir extensión del brazo y flexión de codo. No siendo permitido solo realizar únicamente extensión como en el caso del Muscle Up olímpico. La no realización de esta especificación, será sancionado como no válido.
- En el ascenso de la dominada se permite kipping (impulso) de la cintura escapular, de cadera y de rodillas. En el caso de las caderas y rodillas no se permitirán rangos de flexión de 90 grados exagerados.
- En la transición se permite realizarla en uno o dos tiempos si se está arriba, siempre que se realice la extensión de los brazos y el posicionamiento se ellos por encima de la barra a la vez y no de manera unilateral. No está permitido tumbarse encima de la barra para descansar al hacer la transición.
- En la fase final del empuje, debe de realizarle la extensión completa de los dos codos a la vez antes de iniciar el descenso.

**EJERCICIO OPTATIVO.** El ejercicio propuesto es una mezcla de ejercicios que tendrán que hacerse sin poder descansar en modo "Unbroken" (sin romper la secuencia). La propuesta es la siguiente:

Dominada estricta en agarre prono independiente + pullover anterior agarre prono (posicionarse por encima de la barra) + fondo en barra estricto independiente (rompiendo los 90 grados de flexión de codos) + fase negativa de Muscle Up (bajar por detrás de la barra) hasta extender los codos quedando completamente colgada en la barra. (Todo ello sin poder bajarse de la barra a descansar).

Para poder optar a este ejercicio propuesto extra antes habrá que intentar realizar un Muscle Up siempre, y en el caso de no poder realizarlo podrá optar por esta opción extra.

## Dips Fondos en paralelas // Hombres y mujeres

- Para la ejecución correcta de la técnica descrita en este apartado y para la salud articular de la cintura escapular, se recomienda mantener una protracción escapular con depresión en esta fase de inicio.
- Comenzando en la posición superior, el competidor deberá bajar hasta formar 90 grados con los codos, posición en la que el húmero se encontrará paralelo al suelo. En la posición superior, se realizará un bloqueo de codos.
- Está permitido descansar en la posición inicial e incluso bajarse de las paralelas.
- Las piernas deben estar juntas y estiradas. En eventos cuyas paralelas sean demasiado bajas, el competidor podrá doblar las piernas para evitar tocar el suelo.
- No está permitido realizar movimientos de rebote, balanceo o kipping.
- El cuello permanecerá en posición neutral.
- El competidor deberá respetar las curvaturas naturales de la columna. No se permite realizar una inclinación excesiva del tronco hacia delante que permita recortar el recorrido natural del ejercicio (para la ejecución correcta de las técnicas descritas en este apartado y para la salud articular de la cintura escapular, se recomienda realizar correctamente la retracción con depresión escapular en la fase negativa del ejercicio (fase de bajada)).
- Las piernas se mantendrán lo más alineadas posible con el tronco, no estando permitido alejarlas del eje vertical del movimiento.
- La posición de 90 grados deberá realizarse con ambos brazos a la vez.
- No se permite bajar flexionando la columna ni la cadera en exceso, recortando así la bajada de las piernas, todo el cuerpo debe desplazarse a la vez.

## Dips o fondos en barra // Hombres y mujeres

- Los hombros, cadera y pies del atleta deberán bajar la misma distancia y al mismo tiempo. A su vez, las piernas deberán mantenerse unidas facilitando evitar vaivenes.
- El competidor no podrá descansar apoyado en la barra. Tampoco está permitido extender y flexionar de manera no simultánea los brazos, los impulsos o el doblar las rodillas también contarán como repetición nula.
- Se deberá mantener la cadera fija en una angulación de 45° mientras que los codos se flexionan a 90°, pudiendo bajar hasta la línea xifoesternal.
- La apertura del agarre deberá ser ligeramente superior a la anchura de los hombros.

## Dominadas // DH - Isométrica // Hombres y Mujeres

- Se comenzará agarrando la barra con las palmas de la mano en pronación, posición del pulgar elegida libremente por el competidor, sobre la barra o rodeándola en su totalidad. Los brazos se extenderán en su totalidad y las piernas permanecerán estiradas y unidas.
- El/la competidor/a realizará la flexión de brazos hasta sobrepasar la barra con la barbilla sin excederse en la extensión del cuello. No se fijará un rango concreto, pero se anulará aquella repetición en la que se aprecie que el tirón con la cabeza le ha permitido al atleta salvar el último rango del movimiento.
- Está prohibido doblar las rodillas en cualquier momento del ejercicio. No está permitido realizar balanceos o kipping.
- Las escápulas podrán estar bloqueadas en una posición durante las repeticiones, o moverse libremente de ascensión/depresión, protracción/retracción, basculación interna/externa, siempre y cuando los codos se extiendan por completo, y no se considere que genera algún beneficio en comparación al resto de atletas. Si algún atleta duda sobre su técnica, puede consultarla antes de empezar la competición con los jueces.
- La subida hacia la barra se realizará simultáneamente con ambos brazos, no siendo válidas las dominadas arquerías.
- No está permitido soltar la barra al ascender o descender. Igualmente no está permitido cambiar de amplitud de agarre, pero si realizar una recolocación en caso de pérdida del equilibrio.
- Una vez realizada la repetición el competidor puede descansar colgado en la barra o bajarse.

## Dead Hang (DH)

- La parada será en una extensión completa del codo y flexión glenohumeral completa del hombro.
- El juez indicará que se puede realizar la siguiente dominada a la voz de "YA" o con un toque.
- Se deberán respetar las especificaciones técnicas de la dominada.

## Isométrica

- Como se menciona en las especificaciones técnicas de la dominada, la barbilla deberá estar por encima de la barra.
- En el momento que la barbilla no supere la altura de la barra el cronometro del isométrico será pausado y no será reanudado hasta recuperar la posición correcta.
- Se permite un total de **3 faltas leves\*** (Tocar con la barbilla, pérdida leve y temporal de la posición...) o **1 falta grave** (Descolgarse por completo). El juez notificará al atleta cuando estas se realizan. La penalización obligará a iniciar el isométrico de nuevo, en caso de ser un "Unbroken" se dará como corte de la secuencia de ejercicios teniendo que iniciarlo de nuevo.

### \*Ejemplo faltas Leves\*



1ª Falta



2ª Falta



3ª Falta

4ª Falta



Penalización

## L- Sit Raises // Mujeres

- Colgada de la barra en la misma posición que en la de la ejecución de una dominada en pronación, la competidora elevará a la vez ambas piernas completamente estiradas hasta alcanzar los 90 grados con respecto al tronco.
- Durante la ejecución, la competidora deberá realizar la flexión plantar con las puntas de los pies, con las piernas unidas y estiradas.
- Toda repetición realizada doblando las rodillas, aunque se realice ligeramente, se considerará no válida.
- La espalda se mantendrá recta en todo momento, y el movimiento se realizará controlado, sin balanceos, rebotes o vaivenes. Los brazos permanecerán totalmente extendidos durante todo el ejercicio. El cuello permanecerá en posición neutral.
- El movimiento consistirá en elevar las piernas estiradas y unidas hasta alcanzar los 90 grados entre el torso y las piernas. En dicho punto del ejercicio, las piernas deberán encontrarse paralelas al suelo.
- El ejercicio se realizará sin deadstop, pero no podrá iniciarse una repetición mediante el rebote de la anterior repetición.
- Las competidoras dispondrán de un momento para controlar las piernas entre cada repetición. Un balanceo excesivo en la posición inicial dará como resultado que se considere nula la repetición anteriormente realizada.
- Se permiten descansos en la posición inicial. Igualmente, podrán soltar la barra y descansar sobre el suelo.
- Cada repetición nula, suma 1 segundo al tiempo final.

## Flexiones // Hombres y Mujeres

- El cuerpo permanecerá erguido, colocando las manos a la anchura de los hombros (o ligeramente superior), con las piernas juntas y estiradas.
- El movimiento de bajada se realizará a la vez con todo el eje del cuerpo, manteniendo una línea recta desde los pies hasta la cabeza, no estando permitido arquear la espalda, perdiendo las curvaturas naturales de la columna, o realizar una excesiva retroversión o anteversión pélvica.
- Las piernas permanecerán estiradas en todo momento. Se dará por nula la repetición en el momento que cualquier parte del cuerpo, durante la ejecución de una repetición, que no sean las puntas de los pies o las palmas de las manos, toque el suelo. Pero puede el competidor apoyar las rodillas para descansar siempre y cuando se encuentre en la posición inicial.
- El competidor iniciará la bajada a la señal del juez. Deberá tocar con el pecho, el puño del juez encargado de colocarlo en el suelo, momento en el que los codos se mantendrán a 90 grados, y volverá a la posición inicial de brazos estirados y codos bloqueados.

- Se considerará nula cualquier repetición realizada perdiendo la alineación de la cadera con respecto al eje de los pies con el cuello. Lo que se denomina comúnmente culo caído y culo en pompa.
- La cintura escapular no podrá perder la alineación con la cadera durante la realización del ejercicio.
- Se considerará nula la repetición abusando de la retracción escapular en la posición inicial del ejercicio (las escapulas deben de encontrarse en protracción con depresión en la fase de inicio de cada repetición).
- Como recomendación para realizar una técnica adecuada en el patrón motor de este ejercicio de empuje horizontal y evitar posibles lesiones en nuestra cintura escapular, se debe de realizar en la bajada (fase excéntrica) a medida que vamos flexionando los brazos sin llegar a una abducción cercana a 90 grados en nuestra axila, retracción con depresión escapular. En la ascensión (fase concéntrica), realizaremos el gesto contrario mientras extendemos los brazos para volver a la posición inicial donde nuestras escapulas se encontrarán en protracción con depresión escapular.
- No está permitido el cambio de amplitud de las manos en el suelo ni el cambio de posición de los codos con respecto al cuerpo. Únicamente está permitido un pequeño reajuste en caso de pérdida momentánea de fuerza o equilibrio.
- Ambos brazos bajarán y subirán a la vez.

## Sentadillas // Isométricas // Hombres y Mujeres

- La posición inicial del ejercicio se realizará con las piernas separadas a la anchura de los hombros o caderas (o ligeramente superior), con las puntas de los pies hacia delante o ligeramente hacia fuera.
- Será necesario descender hasta que el cuádriceps se encuentre paralelo al suelo, o realizar una flexión de rodilla de 90 grados, pudiendo flexionar más si se desea. En la acción de subida no está permitido realizar el efecto muelle o rebote, dejando caer los isquiotibiales sobre el gemelo, facilitando la subida.
- Las plantas de los pies deberán permanecer pegadas al suelo, siendo nula la repetición donde se despegue el talón o cualquier otra parte de la planta.
- Se permite realizar balanceo con los brazos. Igualmente el competidor podrá colocarlos en la cintura, hombros, o como le sea más cómodo. Únicamente está prohibido colocar las manos sobre las rodillas u otra zona de las piernas. Las manos no podrán tocar suelo.
- La espalda permanecerá lo más recta posible, respetando las curvaturas naturales de la columna. En caso de una excesiva pérdida de las curvaturas naturales, el juez anulará la repetición.
- Está permitido realizar descansos en la posición inicial.
- Las rodillas deben de permanecer en una posición neutra en dirección a las puntas de los pies y posicionadas encima de los tobillos (evitando rodillas valgus (hacia dentro) o varas (hacia fuera)).
- La repetición finaliza cuando el competidor recobra la posición inicial.

## Isométrica

- La posición isométrica será de 90° de rodilla y deberá respetar las especificaciones técnicas de la sentadilla.
- El cronometro del isométrico se congelará si no se cumplen las especificaciones técnicas y no será reanudado hasta cumplirlas de nuevo.
- Se permite un total de 3 faltas leves\* (Pérdida leve y temporal de la posición...) o 1 falta grave (Descansar en extensión/flexión completa). El juez notificará al atleta cuando estas se realizan. La penalización obligará a iniciar el isométrico de nuevo, en caso de ser un "Unbroken" se dará como corte de la secuencia de ejercicios teniendo que iniciarlo de nuevo.

\*Ejemplo faltas Leves\*



1ª Falta



2ª Falta



3ª Falta



4ª Falta



Penalización

## Zancadas // Hombres y Mujeres

- En el paso hacia delante se deberá controlar la dirección de la rodilla evitando que esta vaya hacia el interior o exterior.
- Se deberá mantener la espalda erguida, evitando flexionar demasiado cadera o columna mientras se realiza la fase excéntrica (Bajada). Se deberá evitar una inclinación muy exagerada hacia el frente.
- En la fase final excéntrica se deberá apoyar la rodilla en la esterilla para poder valorar a todos los atletas por igual.
- En la fase concéntrica del movimiento (Subida) se deberá recuperar la posición vertical de inicio antes de cambiar de pie posicionando las 2 plantas de los pies en el suelo y extendiendo en su totalidad rodillas y cadera manteniendo una línea recta junto con la columna perpendicular al suelo.

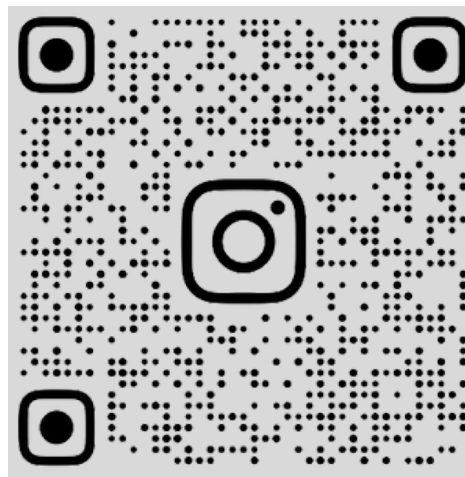
### REGLAMENTO



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE STREET WORKOUT Y CALISTENIA

### RESISTENCIA

@federicomichavila



## VIDEO REGLAMENTO

En el código QR se hace una demostración visual de los errores y la correcta ejecución de todos los ejercicios mencionados que se realizarán a lo largo de la etapa clasificatoria y la final nacional

# ART 47

## Funciones de los jueces.

La prueba será supervisada por cuatro jueces y un asistente. Dos de ellos controlaran la correcta ejecución de las especificaciones técnicas. Otro juez contabilizará las repeticiones anuladas por los anteriores. El cuarto juez iniciará el cronometro cuando el competidor toque la barra y contabilizará en alto las repeticiones válidas. El tercer componente del jurado anotará el total de repeticiones anuladas, cada una en su correspondiente ejercicio, y entregará los resultados al asistente que sumará las penalizaciones al crono final.

Es necesario realizar correctamente las repeticiones exigidas en su totalidad. La penalización no implica la posibilidad de saltarse una repetición. La repetición nula penaliza, pero no contabiliza como repetición válida

| JUEZ                | FUNCIÓN                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| PERSPECTIVA FRONTAL | Indica errores con silbato                                                    |
| PERSPECTIVA LATERAL | Indica errores con silbato                                                    |
| ACTA                | Contabiliza errores en su lugar correspondiente                               |
| CONTEO Y CRONO      | Inicia cronómetro y contabiliza las repeticiones válidas                      |
| ASISTENTE           | Suma las penalizaciones y bonificaciones anotadas por el juez, al crono final |

En todo caso, se considerará que ha iniciado la repetición al más mínimo intento de ejecución de la repetición, por lo que los jueces utilizarán el silbato en caso de no realizar la última repetición. El juez que anota las totales las contabilizará y el juez que anota los fallos la anotará como errónea. Así se evita duplicidades o ausencias de anotaciones.

Para evitar dobles penalizaciones o descoordinación entre jueces, se considera repetición, el más mínimo intento de iniciar la repetición. El juez que anota las repeticiones nulas, debe permanecer atento en el caso de que ambos jueces piten la misma repetición, en el caso de que incumpla las especificaciones técnicas observadas por ambos jueces y, evitará que se produzca una doble anulación, al restar dos pitidos por una repetición no válida.

## 1. Muscle Up

- **Juez frontal:** Comprobará si el competidor tiene los brazos estirados al inicio del ejercicio, y si bloquea en parte superior.
- **Juez lateral:** Comprueba el agarre falso, la flexión de rodillas, o si se excede en la flexión de cadera.

## 2. Dips (PB y BD)

- **Juez lateral izquierdo:** Comprobará si el competidor realiza la bajada hasta los 90 grados de flexión de codo y si bloquea al extender los brazos.
- **Juez lateral derecho:** Comprobará si mantiene la verticalidad, la posición correcta de las piernas, la flexión de rodillas o si utiliza rebotes o kipping.

## 3. Sentadillas

- **Juez frontal:** Comprobará la correcta colocación de las rodillas y los pies.
- **Juez lateral izquierdo:** Se encargará de observar que cumple con los 90 grados, anulando las que no baje lo suficiente. Comprobará que la espalda se mantenga recta y que no utiliza rebote o efecto muelle durante el ejercicio. Comprobará igualmente que mantiene la suela pegada al suelo en todo momento

En la valoración isométrica cada juez analizará la técnica desde su posición. El juez lateral será el responsable de llevar el conteo de tiempo durante su realización. Ambos avisarán los fallos.

## 4. Zancadas

- **Juez frontal:** Comprobará la correcta colocación de las rodillas y los pies.
- **Juez lateral izquierdo:** Se encargará de observar que baje con la rodilla hasta tocar el suelo, anulando las que no baje lo suficiente. Comprobará que la espalda se mantenga recta y que no utiliza rebote o efecto muelle durante el ejercicio. Comprobará que en la fase de inicio mantendrá las dos plantas de los pies apoyadas en el suelo manteniendo una alineación perpendicular al suelo entre tobillo, rodilla, cadera y columna sin inclinar el cuerpo hacia delante.

## 5. Dominadas

- **Juez lateral superior:** Comprobará que la barbilla pasa la barra, la extensión correcta del cuello y el agarre.
- **Juez frontal:** Comprueba si el competidor realiza kipping o balanceo, si estira completamente los brazos y si las piernas se encuentran estiradas y unidas.

En la valoración isométrica cada juez analizará la técnica desde su posición. El juez lateral será el responsable de llevar el conteo de tiempo durante su realización. Ambos avisarán los fallos.

## 6. Flexiones

- **Juez lateral derecho:** Comprobará si el cuerpo permanece erguido en todo momento, la correcta apertura de las manos, la posición correcta de las piernas, caderas y espalda.
- **Juez lateral izquierdo:** Colocará el puño en el suelo, y comprobará que el competidor lo toca cuando baja.

## 7. Leg raises

- **Juez lateral derecho:** Comprobará si mantiene la espalda recta, las piernas estiradas y las puntas en flexión plantar.
- **Juez lateral izquierdo:** Comprobará que realiza el agarre correcto, brazos estirados, que eleva las piernas 90 grados o paralelas al suelo y que no dobla las rodillas.

# ART 48

## Sistema de competición en la Final Nacional.

El circuito establecido para la final tendrá carácter secreto, salvo que se decida la utilización del circuito predeterminado siguiente. La misma mañana del evento, el Comité de eventos, publicará el circuito que se llevará a cabo para ambas categorías, que será de una dificultad relativamente mayor que para las stages, de una estructura similar. Como límite ha dicho circuito, no podrá ampliar en más del 50% el número de repeticiones de cada ejercicio. Los ejercicios que formarán el circuito serán los mismos que en las stages; Muscle Up, Dominadas, Fondos, Sentadillas Zancadas, Flexiones, L-Sit Raises...

El set unbroken deberá realizarse sin soltar la barra. El competidor puede realizar repeticiones nulas, y descansar el tiempo que desee agarrado a la barra, pero si la suelta, deberá comenzar el set desde cero.

Los circuitos de la final nacional serán desarrollados por el comité superior de jueces de resistencia de FESWC.

# TÍTULO IV - REVISIÓN DE ACTOS

## ART 49

### Procedimiento de reclamación en competición.

Cualquier participante que se considere perjudicado por el resultado obtenido en su actuación, podrá solicitar, en el plazo de 10 días hábiles, a partir de la entrega de los organizadores a la FESWC, la revisión de su ejercicio, mediante una solicitud escrita, motivada y fundamentada en las razones según las cuales considera que no está de acuerdo con el resultado, aportando las pruebas audiovisuales necesarias para que el Consejo Superior de Competición pueda estudiar y resolver la solicitud.

No se admitirá ninguna solicitud que no esté suficientemente motivada o que no aporte las pruebas necesarias para poder revisar el ejercicio. Tampoco se admitirá ninguna reclamación pasado el plazo de caducidad establecido para reclamar.

Las reclamaciones se admitirán únicamente a través del correo electrónico oficial de la FESWC.  
**reglamentofeswc@gmail.com**

La solicitud expresará con claridad, de manera breve y concisa, los motivos por los cuales considera que el resultado no es correcto, en base al reglamento que se encuentre en vigor en el momento de la realización del ejercicio.

También podrá el competidor interponer una queja en relación a la falta de imparcialidad del juez o si considera que se ha visto perjudicado en relación al resto de competidores, aportando las pruebas en las que fundamenta su reclamación. No se admitirá ninguna reclamación que falte al respeto al resto de competidores o miembros.

El Comité de Jueces estudiará y debatirá la solicitud con absoluta neutralidad e imparcialidad, cuyo resultado será aprobado por mayoría de sus miembros. En caso de conflicto de intereses, el miembro del comité deberá abstenerse de participar en la votación.

No se admitirán las reclamaciones que carezcan manifiestamente de fundamento, que sean incongruentes, o que vayan en contra de los valores y principios de este deporte.

Una vez admitida la solicitud, el Comité revisará por completo el ejercicio, pudiendo dar por válidas o anular cualquier repetición que considere, por mayoría de sus miembros, que no ha sido juzgada correctamente.

El Comité comunicará el resultado en el plazo de 20 días hábiles al afectado. Si el interesado no está de acuerdo con la resolución dada por el comité, en el plazo de 5 días hábiles, podrá interponer recurso de alzada ante la Junta Directiva, que podrá estimar o desestimar el resultado obtenido. El resultado que finalmente apruebe la Junta Directiva será firme y contra ella no cabrá recurso alguno.

No será tenida en cuenta las reclamaciones expresadas en redes sociales o grupos de chats, pudiendo ser objeto de sanción en caso de faltas de respeto graves y reiteradas hacia el trabajo realizado por jueces, organizadores o miembros de la Federación, mediante la oportuna instrucción del correspondiente procedimiento disciplinario.

En caso de grave perjuicio sufrido por un competidor, juez u organizador, que no pudiera ser solucionado mediante la estimación o anulación de repeticiones, el comité propondrá a la junta directiva, la solución que beneficie en mayor medida la situación acaecida. Las deliberaciones del comité serán secretas y el resultado será comunicado al órgano competente que será quien la publique y comunique al interesado.

# ART 50

## Reclamaciones, propuestas y quejas no relacionadas con la competición.

Todo miembro de la Federación tiene derecho a formular propuestas, quejas o críticas constructivas con respecto a cualquier ámbito de la Federación, cuyo fin sea la búsqueda de la mejora.

A través del correo oficial, cualquier individuo podrá proponer o poner en conocimiento cualquier incidencia, que será estudiada y debatida por el órgano al que le compete su resolución.

Mediante los comités y subcomités, igualmente podrán sus miembros sugerir o proponer cualquier asunto, que serán debatidas sin discriminación alguna y en igualdad de condiciones independientemente del miembro que lo suscite. En caso de que no sea competencia del comité donde se proponga el asunto, será trasladado o elevado en su caso al órgano competente que estudiará la propuesta y actuará en beneficio del interés común de la Federación.

Las propuestas deberán formularse en tiempo y forma, y en caso de realizarse en un momento el cual no pudieran entrar en vigor, serán tenidas en cuenta para la siguiente temporada.

Cualquier miembro de la FESWC, podrá solicitar su participación en cualquier comité, con el requisito mínimo del compromiso de aportar ideas o debatir propuestas. El compromiso es libre, voluntario, altruista y renunciante. En determinados comités se podrá requerir otros aspectos, como la experiencia o edad mínima.

# ART 51

## La revisión de oficio durante la competición.

Los jueces tienen la obligación de revisar por cualquier medio posible, y antes de la entrega de las puntuaciones al coordinador de los jueces, cualquier ronda o ejecución de determinado ejercicio, que, tras realizar una valoración en directo, dude de la puntuación que le haya otorgado.

Será totalmente prioritario y obligatorio realizar dicha revisión, aunque perjudique el cumplimiento del horario establecido, si dicha revisión pudiera solventar problemas que fuesen imposible de solucionar tras la entrega de premios.

Cualquier juez podrá, de oficio, realizar la revisión de los elementos que haya juzgado para comprobar la exactitud de su valoración. En caso de duda, podrá elevar su propuesta de modificación al Consejo Superior de Competición para que valore la ronda o ejercicio a revisar.

Los jueces podrán realizar la revisión, bien a través de los videos del directo, o mediante grabaciones de asistentes al evento, procurando revisar el elemento a través de visualizaciones de la mayor calidad posible.

## ART 52

### Infracciones.

Constituye infracción toda acción u omisión contenida en el presente artículo:

- a) Faltas reiteradas de respeto que atenten gravemente contra los miembros de la Federación.
- b) Cometer agresiones físicas sobre miembros, organizadores, jueces, competidores o público asistente a un evento.
- c) El consumo de drogas tóxicas o bebidas alcohólicas durante un evento, o participar bajo los efectos de éstos.
- d) Permitir el consumo de drogas tóxicas o bebidas alcohólicas a los jueces o competidores.
- e) Cometer actos de discriminación por razón de sexo, edad, ideología, raza, nacionalidad, discapacidad, orientación sexual u otra característica personal o social fundamental.
- f) Realizar expresiones que atenten gravemente contra la realización del ejercicio de los organizadores o jueces.
- g) Incumplimiento de las normas esenciales y legales o realización de actos irrespetuosos o manifestaciones contrarias a las leyes.
- h) Atentar gravemente contra la imagen de la Feswc. i) Incumplimiento de la imparcialidad y neutralidad requerida a los jueces.
- j) Realizar actos de acoso, degradantes o humillantes hacia los competidores o asistentes a un evento, por razón de sexo.
- k) Amenazar o coaccionar a miembros de la Federación, organizadores, competidores o jueces.
- l) Impedir el desarrollo de las funciones encomendadas a jueces, organizadores o asistentes a un evento.
- m) Realizar insultos y faltas de respeto en chats grupales o comentarios peyorativos hacia el trabajo del resto de miembros.
- n) La no presentación a un evento de manera injustificada o comunicada con suficiente anterioridad.
- o) La falta de puntualidad no justificada de jueces y organizadores de un evento.
- p) Desobediencia grave hacia los organizadores o jueces.
- q) Publicación de información o noticias que deban mantenerse en secreto, por razón de su cargo en la FESWC.
- r) La ocultación de material que produzca un beneficio en competición, o la falta de juego limpio y ausencia de normas de conducta en eventos competitivos.
- s) Abuso de autoridad en el ejercicio de un cargo de la Federación.
- t) La comunicación de datos falsos con el fin de obtener un beneficio a través de la Federación.
- u) Actuar de mala fe o mediante fraude, en el ejercicio de su función, anteponiendo intereses personales sobre el bien común de la FESWC.
- v) Criticar infundadamente en medios de comunicación social como Instagram o Facebook, el trabajo realizado por jueces, organizadores o miembros de la federación.

w) Faltas graves de respeto de personas no adscritas a la Federación, que actúen de manera individual o en representación de un club no perteneciente a ésta.

x) Uso fraudulento de las marcas, logos, signos distintivos o nombres comerciales registrados legalmente en la Oepm por la Federación, así como el uso fraudulento de los acrónimos o siglas registrados en el Ministerio del Interior o en los registros autonómicos.

y) Participar en competiciones oficiales estando adscrito a la Federación de gimnasia, actuando de mala fe en la ocultación de dicha información.

z) La violación del secreto profesional por razón de su cargo, que habiendo firmado un contrato de confidencialidad, traiciona la confianza que la federación haya depositado en el firmante.

aa) Relacionar intencionadamente logos de la FESWC a imágenes, hechos, símbolos u otros elementos políticos o ideológicos en cartelería, vestimenta o similares, y que causen grave perjuicio a la Federación, atenten contra los derechos y libertades o falten al respeto a cualquier persona.

bb) Renunciar a una plaza en la final sin causa justificada y fuera del periodo permitido.

## ART 53

### Sanciones.

1. En función de la gravedad de la infracción cometida, la Junta propondrá una o varias de las siguientes sanciones y la duración de ésta:

- a) Prohibición de participar en eventos de la Federación durante un periodo de 1 a 3 años
- b) Prohibición de ejercer como juez, organizador o asistente durante un tiempo determinado.
- c) Expulsión de los chats grupales, Comités o subcomités, de manera temporal.
- d) Prohibición de entrada en chats u órganos de la Federación, temporalmente.
- e) Retirada de la tarjeta federativa temporal o definitiva.
- f) Retirada de la puntuación obtenida en un ejercicio o en el total de ejercicios realizados.
- g) Retirada de puntos proporcionalmente a la gravedad de la infracción cometida.
- h) Retirada del alojamiento, dietas o transporte otorgado tras su clasificación a la final nacional.
- i) Reproche o reprensión verbal hacia el miembro que haya cometido la infracción, en los casos más leves.
- j) Suspensión del derecho de voto de manera temporal.
- k) Prohibición de entrada como club de la FESWC.

2. La elección de la sanción y duración de ésta, dependerá de los siguientes aspectos:

- a) Gravedad y duración de la infracción cometida.
- b) Voluntariedad e intencionalidad.
- c) Actuación como miembro individual, como club o en representación de éste.
- d) Realización como miembro o como persona ajena a la Federación.
- e) Intensidad y repercusión de la norma infringida en relación al derecho protegido.
- f) Prejuicio causado a la Federación, sus miembros o al interés general de aquella.
- g) Desistimiento, reconocimiento de la infracción o comunicación pública de disculpa.

# ART 54

## Medidas cautelares.

Durante el trascurso de un evento, el coordinador de jueces en consenso con el organizador, podrá tomar las siguientes medidas, de manera suficientemente motivada y comunicada automáticamente a la Junta Directiva y al Consejo Superior de Competición para su ratificación, al objeto de asegurar la eficacia de las normas de la competición:

- a) Retirada de puntuación en la modalidad que haya participado.
- b) Expulsión del evento.
- c) Prohibición de participar en la competición en la que haya realizado la inscripción.

# ART 55

## Procedimiento sancionador.

Ante cualquier conducta susceptible de encuadrarse en alguna de las infracciones del artículo 52, se pondrá en conocimiento del órgano competente, que hasta que no se cree y desarrolle el comité disciplinario, será competencia de la Junta Directiva que estudiará y propondrá la sanción adecuada a la gravedad de la infracción.

El Consejo Superior de Competición emitirá un informe y lo trasladará a la Junta Directiva, cuando tenga conocimiento de alguna de las infracciones presentes en el Reglamento.

La junta podrá iniciar de oficio el procedimiento disciplinario sin necesidad de denuncia por parte de miembros de la Federación.

La junta escuchará y dará audiencia al sujeto infractor y en su caso, al club al que pertenece, para que y una vez sometido a debate, elevará la propuesta al Presidente o Vicepresidente de la federación o persona en quien delegue, para que la ratifique.

El procedimiento se someterá a los principios de proporcionalidad, audiencia al interesado, defensa, culpabilidad.

El afectado tendrá derecho a formular las alegaciones que crea pertinentes así como utilizar los medios de prueba que considere oportunos para su defensa.

Las disculpas públicas o cualquier otro acto de reparación o satisfacción que la junta considere necesario, atenuará la sanción o, en su caso, dará lugar al archivo del procedimiento.

La junta comunicará la sanción impuesta al afectado y al club al que pertenezca, y entrará en vigor al día siguiente tras su notificación, que será firme hasta que no se cree el órgano y procedimiento competente de revisión.

# ANEXO I TABLA DE EJERCICIOS DINÁMICOS

| ELEMENTO                       |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Tumbado con Giro Lateral       | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.05                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Barrido (1-Bar) Paralelas      | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.05                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Ole (una pierna)               | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.05                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Barrido Paralelas              | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.1                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Mini Ole                       | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.1                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Vueltas a Korean               | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.1                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Bar Spin                       | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.1                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Vueltas a Korean (antebrazos)  | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.1                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Subida Lumbar                  | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.15                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Supra 180                      | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.2                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Salida con corbas              | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.2                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Suicida                        | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.25                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Pull over explosivo            | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.25                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Subida Spider                  | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.25                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Supra Hefesto                  | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.3                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Pasavallas (normal)            | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.3                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Molino                         | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.3                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Gigante Inverso                | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.35                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Suicida a Barra 180            | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.35                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Gigante Prono                  | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.35                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Super Ole                      | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.45                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Gigante con cambio 180         | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.45                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Transfer (por encima)          | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.75                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| 360 Pique trasero              | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.75                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| 360 Pique trasero (antebrazos) | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.8                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Muscle up 360                  | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.85                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Salida Backflip                | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.0                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| California Roll                | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.0                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Bailarina 360                  | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.0                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Salida Back Side Flip          | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.15                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Tornado 360                    | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.25                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Bar Spin 360                   | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.25                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Subida V-sit                   | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.25                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |

|                                        |   |  |   |  |   |  |      |  |   |  |   |
|----------------------------------------|---|--|---|--|---|--|------|--|---|--|---|
| Swing 360                              | - |  | - |  | - |  | 1.25 |  | - |  | - |
| Transfer Backflip                      | - |  | - |  | - |  | 1.35 |  | - |  | - |
| Tranfer Frontflip                      | - |  | - |  | - |  | 1.35 |  | - |  | - |
| Subida Spider (Dislocando sin tocar)   | - |  | - |  | - |  | 1.5  |  | - |  | - |
| Tumbado 360                            | - |  | - |  | - |  | 1.5  |  | - |  | - |
| Jalisco Disloca 540                    | - |  | - |  | - |  | 1.5  |  | - |  | - |
| Pasavallas sin tocar                   | - |  | - |  | - |  | 1.5  |  | - |  | - |
| Salida Fronflip                        | - |  | - |  | - |  | 1.5  |  | - |  | - |
| Pisa Barra de pie 360                  | - |  | - |  | - |  | 1.5  |  | - |  | - |
| Muscle up 360 (con caida arriba)       | - |  | - |  | - |  | 1.6  |  | - |  | - |
| Swing 360 Disloca (desde arriba)       | - |  | - |  | - |  | 1.6  |  | - |  | - |
| Salida Front Side Flip                 | - |  | - |  | - |  | 1.65 |  | - |  | - |
| Swing 360 con Caida Arriba             | - |  | - |  | - |  | 1.75 |  | - |  | - |
| Shrimflip                              | - |  | - |  | - |  | 1.75 |  | - |  | - |
| Mega Ole                               | - |  | - |  | - |  | 1.75 |  | - |  | - |
| Salida Catapulta                       | - |  | - |  | - |  | 1.75 |  | - |  | - |
| Pasavalla Molino                       | - |  | - |  | - |  | 1.75 |  | - |  | - |
| Huracan 540                            | - |  | - |  | - |  | 1.8  |  | - |  | - |
| Salida Tirabuzon                       | - |  | - |  | - |  | 1.85 |  | - |  | - |
| Pasavalla a Disloca                    | - |  | - |  | - |  | 1.85 |  | - |  | - |
| Ginger                                 | - |  | - |  | - |  | 2.0  |  | - |  | - |
| Salida Backflip o Frontflip            | - |  | - |  | - |  | 2.0  |  | - |  | - |
| Tornado 540                            | - |  | - |  | - |  | 2.0  |  | - |  | - |
| Swing 540                              | - |  | - |  | - |  | 2.0  |  | - |  | - |
| Bailarina/Dragon 540                   | - |  | - |  | - |  | 2.15 |  | - |  | - |
| Shrimflip 180                          | - |  | - |  | - |  | 2.15 |  | - |  | - |
| Salida con salto desde barra Frontflip | - |  | - |  | - |  | 2.25 |  | - |  | - |
| Salida con salto desde barra Backflip  | - |  | - |  | - |  | 2.25 |  | - |  | - |
| Shrimflip Asimetrico                   | - |  | - |  | - |  | 2.25 |  | - |  | - |
| Swing 540 (sin tocar)                  | - |  | - |  | - |  | 2.25 |  | - |  | - |
| Pisa Barra 540                         | - |  | - |  | - |  | 2.25 |  | - |  | - |
| Super Mega Ole                         | - |  | - |  | - |  | 2.25 |  | - |  | - |
| Pisa barra 540 (con salto)             | - |  | - |  | - |  | 2.3  |  | - |  | - |
| Swing en skin de back                  | - |  | - |  | - |  | 2.5  |  | - |  | - |
| Swing 540 (a un brazo)                 | - |  | - |  | - |  | 2.5  |  | - |  | - |
| Shrimflip Disloca                      | - |  | - |  | - |  | 2.5  |  | - |  | - |
| Shrimflip 180                          | - |  | - |  | - |  | 2.75 |  | - |  | - |
| Salida doble Tirabuzon                 | - |  | - |  | - |  | 3.0  |  | - |  | - |

|                                 |   |  |   |  |   |  |      |  |   |  |   |
|---------------------------------|---|--|---|--|---|--|------|--|---|--|---|
| Transfer Frontflip              | - |  | - |  | - |  | 3.0  |  | - |  | - |
| Spider 540                      | - |  | - |  | - |  | 3.0  |  | - |  | - |
| Disloca Frontflip Regrab        | - |  | - |  | - |  | 3.25 |  | - |  | - |
| Shrimflip 360                   | - |  | - |  | - |  | 3.35 |  | - |  | - |
| Salida Doble Backflip           | - |  | - |  | - |  | 3.35 |  | - |  | - |
| Backflip Regrab (desde arriba)  | - |  | - |  | - |  | 3.5  |  | - |  | - |
| Frisbee                         | - |  | - |  | - |  | 3.5  |  | - |  | - |
| Frontflip regrab 3.75           | - |  | - |  | - |  | 3.75 |  | - |  | - |
| Shrimflip 360 (disloca)         | - |  | - |  | - |  | 3.75 |  | - |  | - |
| Frontflip Regrab (desde arriba) | - |  | - |  | - |  | 4.0  |  | - |  | - |
| Ballarina 720                   | - |  | - |  | - |  | 4.15 |  | - |  | - |
| Supra 540                       | - |  | - |  | - |  | 4.2  |  | - |  | - |
| Swing 720                       | - |  | - |  | - |  | 4.75 |  | - |  | - |
| Swing 540 (por encima)          | - |  | - |  | - |  | 5.0  |  | - |  | - |
| Swing 900                       | - |  | - |  | - |  | 5.5  |  | - |  | - |
| Dragon 1080                     | - |  | - |  | - |  | 8.0  |  | - |  | - |
| Swing 1080                      | - |  | - |  | - |  | 10.0 |  | - |  | - |



ANTE POSIBLES CAMBIOS INESPERADOS QUE NO DEN TIEMPO A LA REVISIÓN Y MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO, SE RECOMIENDA REVISAR EN LA PROPIA APLICACIÓN LOS VALORES DE LA TABLA ANTERIORMENTE MOSTRADA.



CLIC AQUÍ

# ANEXO II TABLA DE EJERCICIOS ISOMÉTRICOS

| ELEMENTO                    |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Back Tuck                   | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.15                                                                               | 0.1                                                                                 | 0.1                                                                                 | 0.1                                                                                 |
| Front Lever Tuck            | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.15                                                                               | 0.1                                                                                 | 0.15                                                                                | 0.1                                                                                 |
| Elbow Lever Straddle        | 0.15                                                                              | 0.15                                                                              | 0.15                                                                               | 0.15                                                                                | 0.2                                                                                 | 0.1                                                                                 |
| Front Lever a una pierna    | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.2                                                                                | 0.15                                                                                | 0.15                                                                                | 0.15                                                                                |
| Elbow Lever                 | 0.2                                                                               | 0.2                                                                               | 0.2                                                                                | 0.2                                                                                 | 0.25                                                                                | 0.15                                                                                |
| Back Lever a una pierna     | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.25                                                                               | 0.2                                                                                 | 0.25                                                                                | 0.2                                                                                 |
| Front Lever Tuck Adv.       | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.25                                                                               | 0.2                                                                                 | 0.25                                                                                | 0.2                                                                                 |
| Plancha Tuck                | 0.25                                                                              | 0.15                                                                              | 0.25                                                                               | 0.25                                                                                | 0.35                                                                                | 0.15                                                                                |
| L-sit                       | 0.35                                                                              | 0.25                                                                              | 0.2                                                                                | 0.2                                                                                 | 0.35                                                                                | 0.25                                                                                |
| Plancha Rana Buda           | 0.25                                                                              | 0.25                                                                              | 0.25                                                                               | 0.25                                                                                | 0.35                                                                                | 0.25                                                                                |
| Plancha Tuck Avanzada       | 0.35                                                                              | 0.25                                                                              | 0.35                                                                               | 0.35                                                                                | 0.45                                                                                | 0.25                                                                                |
| Plancha a una pierna        | 0.4                                                                               | 0.4                                                                               | 0.5                                                                                | 0.5                                                                                 | 0.65                                                                                | 0.35                                                                                |
| 90° Hold Straddle           | 0.55                                                                              | 0.55                                                                              | 0.55                                                                               | 0.55                                                                                | 0.6                                                                                 | 0.5                                                                                 |
| Back Lever Straddle         | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.75                                                                               | 0.5                                                                                 | 0.75                                                                                | 0.5                                                                                 |
| V-sit                       | 0.8                                                                               | 0.6                                                                               | 0.65                                                                               | 0.6                                                                                 | 0.85                                                                                | 0.4                                                                                 |
| Pino Straddle               | 0.4                                                                               | 0.4                                                                               | 0.9                                                                                | 0.9                                                                                 | 1.2                                                                                 | 0.3                                                                                 |
| Front Lever Straddle        | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.75                                                                               | 0.7                                                                                 | 0.75                                                                                | 0.7                                                                                 |
| Plancha Carpada             | 0.85                                                                              | 0.7                                                                               | 0.8                                                                                | 0.75                                                                                | 1.0                                                                                 | 0.5                                                                                 |
| Turtle Full                 | 0.75                                                                              | -                                                                                 | 0.75                                                                               | -                                                                                   | 1.25                                                                                | 0.5                                                                                 |
| Pino Full                   | 0.5                                                                               | 0.5                                                                               | 1.2                                                                                | 1.2                                                                                 | 1.5                                                                                 | 0.4                                                                                 |
| Back Lever Full             | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.0                                                                                | 0.75                                                                                | 1.0                                                                                 | 0.75                                                                                |
| Back Lever Touch            | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                  | 1.0                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| 90 degree hold              | 1.1                                                                               | 1.1                                                                               | 1.0                                                                                | 1.1                                                                                 | 1.2                                                                                 | 1.0                                                                                 |
| Shoulder Straddle           | 1.0                                                                               | -                                                                                 | 1.25                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | 1.0                                                                                 |
| L-sit a un brazo            | 1.25                                                                              | 1.0                                                                               | 1.25                                                                               | 1.0                                                                                 | 1.5                                                                                 | 1.0                                                                                 |
| Back Lever a un brazo       | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                  | 1.2                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Front Lever Full            | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.35                                                                               | 1.2                                                                                 | 1.35                                                                                | 1.2                                                                                 |
| Turtle Full One Arm         | 1.25                                                                              | -                                                                                 | 1.25                                                                               | -                                                                                   | 1.75                                                                                | 1.25                                                                                |
| Plancha Antebrazos Straddle | 2.5                                                                               | -                                                                                 | 1.0                                                                                | -                                                                                   | 1.25                                                                                | 1.25                                                                                |
| Plancha Straddle            | 1.25                                                                              | 1.25                                                                              | 1.5                                                                                | 1.5                                                                                 | 2.0                                                                                 | 1.25                                                                                |
| Shoulder Full               | 1.5                                                                               | -                                                                                 | 1.75                                                                               | -                                                                                   | -                                                                                   | 1.5                                                                                 |
| Plancha Antebrazos Full     | 2.75                                                                              | -                                                                                 | 1.5                                                                                | -                                                                                   | 1.5                                                                                 | 1.5                                                                                 |

|                               |      |  |     |  |      |  |      |  |      |  |      |
|-------------------------------|------|--|-----|--|------|--|------|--|------|--|------|
| Front Lever Touch             | -    |  | -   |  | -    |  | 2.0  |  | -    |  | -    |
| Bruja/Iguana Straddle         | -    |  | -   |  | 1.75 |  | -    |  | -    |  | 2.5  |
| Prayer Straddle               | 2.0  |  | -   |  | 2.25 |  | -    |  | 2.5  |  | 2.0  |
| Plancha Straddle Dead         | 1.5  |  | -   |  | 3.0  |  | 3.0  |  | 2.75 |  | 1.25 |
| Pino a una mano straddle      | 2.25 |  | -   |  | 2.5  |  | -    |  | 2.0  |  | 2.25 |
| Pino a una mano Straddle      | 2.25 |  | -   |  | 2.5  |  | -    |  | 2.0  |  | 2.25 |
| Plancha Full Dead             | 1.75 |  | -   |  | 3.25 |  | 3.25 |  | 3.0  |  | 1.5  |
| Plancha Full                  | 2.5  |  | 2.5 |  | 2.5  |  | 2.25 |  | 3.0  |  | 2.25 |
| Prayer Full                   | 2.5  |  | -   |  | 2.75 |  | -    |  | 3.0  |  | 2.5  |
| Iron Cross                    | -    |  | -   |  | -    |  | -    |  | 2.75 |  | -    |
| Pino a una mano Full          | 2.75 |  | -   |  | 3.25 |  | -    |  | 2.5  |  | 2.75 |
| Maltese Straddle              | 3.0  |  | -   |  | 3.25 |  | 3.0  |  | 3.5  |  | 2.5  |
| Mana                          | 3.25 |  | -   |  | 3.5  |  | 3.25 |  | 3.75 |  | 3.0  |
| Plancha a un brazo Straddle   | 3.75 |  | -   |  | 4.25 |  | -    |  | 4.5  |  | 3.75 |
| Back Lever Straight arm Touch | -    |  | -   |  | 4.0  |  | -    |  | -    |  | -    |
| Reverse Planche               | 4.25 |  | -   |  | 4.5  |  | -    |  | 4.75 |  | 4.0  |
| Bruja/Iguana Full             | -    |  | -   |  | 4.5  |  | -    |  | -    |  | 4.5  |
| Close to impossible           | -    |  | -   |  | 4.5  |  | -    |  | 5.0  |  | -    |
| Maltese Full                  | 4.75 |  | -   |  | 5.25 |  | 4.5  |  | 5.75 |  | 4.5  |
| Victorian Cross Full          | -    |  | -   |  | 8.0  |  | 4.5  |  | 7.5  |  | 3.5  |
| Front Lever una mano          | -    |  | -   |  | 5.25 |  | 5.85 |  | 5.85 |  | -    |
| Plancha a un brazo Full       | 6.5  |  | -   |  | 6.5  |  | -    |  | 7.0  |  | 6.5  |



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE STREET WORKOUT Y CALISTENIA



ANTE POSIBLES CAMBIOS INESPERADOS QUE NO DEN TIEMPO A LA REVISIÓN Y MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO, SE RECOMIENDA REVISAR EN LA PROPIA APLICACIÓN LOS VALORES DE LA TABLA ANTERIORMENTE MOSTRADA.



CLIC AQUÍ

# ANEXO II TABLA DE POWER MOVES

| ELEMENTO                         |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Front Lever tuck press           | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.2                                                                               | 0.15                                                                                | 0.15                                                                                | 0.15                                                                                |
| Back Lever tuck press            | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.2                                                                               | 0.15                                                                                | 0.2                                                                                 | 0.2                                                                                 |
| Back Lever tuck adv. press       | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.2                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Front Lever tuck adv. press      | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.2                                                                                 | -                                                                                   | 0.2                                                                                 |
| Back Lever tuck pull up          | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.2                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Front Lever tuck pull up         | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.25                                                                              | 0.2                                                                                 | 0.25                                                                                | 0.25                                                                                |
| Plancha tuck push up             | 0.25                                                                              | 0.25                                                                              | 0.25                                                                              | 0.25                                                                                | 0.3                                                                                 | 0.2                                                                                 |
| Front Lever a una pierna press   | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.3                                                                               | 0.25                                                                                | 0.3                                                                                 | 0.3                                                                                 |
| Plancha tuck press               | 0.3                                                                               | 0.3                                                                               | 0.3                                                                               | 0.3                                                                                 | 0.35                                                                                | 0.25                                                                                |
| Back lever a una pierna press    | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.3                                                                               | 0.25                                                                                | 0.35                                                                                | 0.3                                                                                 |
| Front Lever tuck adv. pull up    | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.3                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Plancha tuck adv. push up        | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 0.3                                                                                 |
| Back Lever tuck adv. pull up     | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.3                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Front Lever a una pierna pull up | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 0.35                                                                                |
| Back Lever Straddle press        | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.35                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Back lever a una pierna pull up  | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.35                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Press Straddle a Pino            | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.4                                                                                 | -                                                                                   | 0.4                                                                                 |
| Plancha a una pierna push up     | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 0.45                                                                                |
| Pino push up                     | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 0.5                                                                                 |
| Plancha a una pierna press       | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 0.5                                                                                 |
| Back Lever Straddle pull up      | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.55                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Back Lever press                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.6                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Press Full a Pino                | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 0.6                                                                                 |
| Pino push up profunda            | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 0.8                                                                                 |
| Front Lever press                | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 0.9                                                                                 | -                                                                                   | 0.9                                                                                 |
| 90 Degree push up                | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 1.0                                                                                 |
| Plancha Straddle push up         | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 1.4                                                                                 |
| Back Lever Pull Up Cripta        | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.4                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Hefesto Cripta                   | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.4                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |
| Plancha Straddle press           | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 1.6                                                                                 |
| Pino Archer push up              | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | 1.6                                                                                 |
| Back Lever Hefesto Cripta        | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 1.6                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   |

|                                              |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |
|----------------------------------------------|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|
| Dominada a un brazo                          | -   |  | -   |  | -   |  | 1.8 |  | -   |  | -   |
| Dragon Press                                 | -   |  | -   |  | -   |  | 2.0 |  | -   |  | -   |
| Plancha Straddle push up archer              | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 2.0 |
| Front Lever pull up                          | -   |  | -   |  | -   |  | 2.2 |  | -   |  | -   |
| Back Lever pull up                           | -   |  | -   |  | 2.8 |  | 1.8 |  | -   |  | -   |
| Hefesto                                      | -   |  | -   |  | -   |  | 2.4 |  | -   |  | -   |
| Impossible Dip                               | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 2.5 |
| Victorian Elevator                           | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 2.5 |
| Reverse Muscle up                            | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 3.9 |  | 1.5 |
| Cross Press                                  | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 2.8 |  | -   |
| Back Lever Hefesto                           | -   |  | -   |  | -   |  | 3.0 |  | -   |  | -   |
| Front Lever archer pull up                   | -   |  | -   |  | -   |  | 3.1 |  | -   |  | -   |
| Back Lever pull up to touch                  | -   |  | -   |  | -   |  | 3.1 |  | -   |  | -   |
| Maltese Straddle Elevator                    | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 3.1 |
| Plancha Full press                           | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 3.2 |
| Front Lever pull up to touch                 | -   |  | -   |  | -   |  | 3.2 |  | -   |  | -   |
| Hefesto Archer                               | -   |  | -   |  | -   |  | 3.2 |  | -   |  | -   |
| Plancha Full push up 1/2                     | 3.2 |  | 3.2 |  | 3.2 |  | 3.2 |  | 3.9 |  | 2.9 |
| Plancha Full push up archer                  | 3.4 |  | 3.4 |  | 3.4 |  | 3.4 |  | 3.9 |  | 3.1 |
| Back Lever Straight arm Pull Up              | -   |  | -   |  | 3.5 |  | -   |  | -   |  | -   |
| Maltese Straddle Press                       | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 3.5 |
| Plancha Full push up                         | 3.5 |  | 3.5 |  | 3.5 |  | 3.5 |  | 4.2 |  | 3.2 |
| Front Lever Touch Press                      | -   |  | -   |  | -   |  | 3.6 |  | -   |  | -   |
| SAT pull up                                  | -   |  | -   |  | -   |  | 4.0 |  | -   |  | -   |
| Muscle up brazos estirados                   | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 4.0 |  | -   |
| Front Lever to Cross L-sit                   | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 4.0 |  | -   |
| Entrada de angel                             | -   |  | -   |  | -   |  | 4.0 |  | -   |  | -   |
| Victorian Press                              | -   |  | -   |  | -   |  | 4.0 |  | -   |  | -   |
| Pelicano Straddle                            | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 4.3 |
| Azarian                                      | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 4.4 |  | -   |
| Maltese Elevator REP                         | 4.7 |  | 4.7 |  | 4.5 |  | 4.5 |  | 4.9 |  | 4.2 |
| Back Lever Straight arm PU to touch          | -   |  | -   |  | 4.5 |  | -   |  | -   |  | -   |
| Maltese to Straddle Planche                  | -   |  | -   |  | -   |  | -   |  | 4.5 |  | -   |
| Maltese Full Press                           | 5.6 |  | 5.6 |  | 5.5 |  | 5.5 |  | 6.5 |  | 4.8 |
| Maltese Full Elevator                        | 6.0 |  | 6.0 |  | 5.8 |  | 5.8 |  | 6.2 |  | 5.5 |
| Plancha Full push up profunda                | -   |  | -   |  | 5.7 |  | -   |  | 6.5 |  | 5.5 |
| SAT inverse pull up to hefesto straight arms | -   |  | -   |  | 6.0 |  | -   |  | -   |  | -   |

|                                |   |  |   |  |      |  |      |  |      |  |     |
|--------------------------------|---|--|---|--|------|--|------|--|------|--|-----|
| Front Lever a un brazo press   | - |  | - |  | 6.0  |  | 5.85 |  | 6.2  |  | -   |
| Van Gelder                     | - |  | - |  | -    |  | -    |  | 7.5  |  | 6.8 |
| Maltese to Full Planche        | - |  | - |  | -    |  | -    |  | 7.5  |  | -   |
| Front Lever a un brazo pull up | - |  | - |  | 8.2  |  | 8.0  |  | 7.8  |  | -   |
| Pelicano Full                  | - |  | - |  | 9.2  |  | -    |  | 10.0 |  | 9.0 |
| Zanetti                        | - |  | - |  | 10.0 |  | -    |  | 12.0 |  | 9.0 |
| Carusso                        | - |  | - |  | 11.0 |  | 8.5  |  | 14.0 |  | -   |



ANTE POSIBLES CAMBIOS INESPERADOS QUE NO DEN TIEMPO A LA REVISIÓN Y MODIFICACIÓN DEL REGLAMENTO, SE RECOMIENDA REVISAR EN LA PROPIA APLICACIÓN LOS VALORES DE LA TABLA ANTERIORMENTE MOSTRADA.



[CLIC AQUÍ](#)

ACTA DE COMPETICIÓN  
SET FEMENINO 2024



FECHA: \_\_ DE \_\_\_\_ DE 20\_\_      STAGE: \_\_\_\_\_

Equipo de jueces:

- Frontal:
  - Lateral:
- Contador:
  - Responsable del Acta:

Set Clasificatorio 2024 - Femenino

|                                                                    | 1 DOMINADAS PRONO | 5" ISO DOM ARRIBA | 5 FONDOS EN PARALELA |             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-------------|
| 1 DOMINADAS PRONO +<br>5" ISO DOM ARRIBA +<br>5 FONDOS EN PARALELA | <div>+2.5</div>   |                   | <div>+2</div>        | <div></div> |
| 5 DOMINADAS PRONO +<br>DEAD STOP                                   | <div>+2.5</div>   | <div></div>       |                      |             |
| 10 L-SIT RAISES                                                    | <div>+1.5</div>   | <div></div>       |                      |             |

|                                                                | 15" ISO SENTADILLA | 20 SENTADILLAS  | 15" ISO SENTADILLA |             |
|----------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|-------------|
| 15" ISO SENTADILLA +<br>20 SENTADILLAS +<br>15" ISO SENTADILLA |                    | <div>+1.5</div> |                    | <div></div> |
| 15 FLEXIONES                                                   | <div>+1.5</div>    | <div></div>     |                    |             |
| 20 ZANCADAS<br>ANTERIORES ALTERNAS                             | <div>+1.5</div>    | <div></div>     |                    |             |
| 10 FONDOS EN BARRA                                             | <div>+2</div>      | <div></div>     |                    |             |
| 8 DOMINADAS                                                    | <div>+2.5</div>    | <div></div>     |                    |             |

Tiempo tomado: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ :

Fallos: \_\_\_\_ :

Tiempo final: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ :

Firma de Conformidad (En el caso de faltar una firma se entiende la **NO** conformidad con el resultado plasmado en el acta. Dada esta situación se dará un plazo de 2 semanas para presentar una reclamación al **CSC** con pruebas testificales validas para su juicio)

Fdo. Organizador: \_\_\_\_\_

Fdo. Juez: \_\_\_\_\_

PUESTO

ACTA DE COMPETICIÓN  
SET MASCULINO 2024



FECHA: \_\_ DE \_\_\_\_ DE 20\_\_      STAGE: \_\_\_\_\_

Equipo de jueces:

- Frontal:
  - Lateral:
- Contador:
  - Responsable del Acta:

Set Clasificatorio 2024 - Masculino

|  |                                                                   |                    |                    |                    |
|--|-------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|  | 5 MUSCLE UP                                                       |                    | +4                 |                    |
|  |                                                                   | 10 DOMINADAS PRONO | 10" ISO DOM ARRIBA | 5 DOMINADAS PRONO  |
|  | 10 DOMINADAS PRONO +<br>10" ISO DOM ARRIBA +<br>5 DOMINADAS PRONO |                    | +2.5               |                    |
|  | 15 FONDOS EN PARELELA                                             |                    | +2                 |                    |
|  |                                                                   | 20" ISO SENTADILLA | 20 SENTADILLAS     | 20" ISO SENTADILLA |
|  | 20" ISO SENTADILLA +<br>20 SENTADILLAS +<br>20" ISO SENTADILLA    |                    | +1.5               |                    |
|  | 20 ZANCADAS<br>ANTERIORES ALTERNAS                                |                    | +1.5               |                    |
|  | 30 FLEXIONES                                                      |                    | +1.5               |                    |
|  | 5 MUSCLE UP                                                       |                    | +4                 |                    |
|  | 15 DIPS EN BARRA                                                  |                    | +2                 |                    |
|  | 10 DOMINADAS PRONO +<br>DEAD STOP                                 |                    | +2.5               |                    |

Tiempo tomado: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ : \_\_\_\_

Fallos: \_\_\_\_ :

Tiempo final: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ : \_\_\_\_

Firma de Conformidad (En el caso de faltar una firma se entiende la **NO** conformidad con el resultado plasmado en el acta. Dada esta situación se dará un plazo de 2 semanas para presentar una reclamación al **CSC** con pruebas testificales validas para su juicio)

Fdo. Organizador: \_\_\_\_\_

Fdo. Juez: \_\_\_\_\_

PUESTO

ANEXO IV - Acta de anotaciones jueces Freestyle y Power Free

|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     |                  |    |    |    |     |     |     |       |
|---------------------------------------------------------|---|------|---------------|-------------------------|----|----|-----|------------------|----|----|----|-----|-----|-----|-------|
| Nombre Atleta:                                          |   |      |               | Fase de la competición: |    |    |     |                  |    |    |    |     |     |     |       |
| Juez: EMPUJE - TIRÓN - BALANCE - DINÁMICOS - CRONOLOGÍA |   |      |               | Stage:                  |    |    |     |                  |    |    |    |     |     |     |       |
| Ejercicio                                               | C | Reps | Deducciones % |                         |    |    |     | Bonificaciones % |    |    |    |     |     |     | Caída |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |
|                                                         |   |      | 10            | 25                      | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |       |
|                                                         |   |      |               |                         |    |    |     | Hold             | 50 |    |    | 100 |     |     |       |

Rellenar con una X la casilla del margen superior del ejercicio marcando el inicio y el final del combo (C)

Agregar un estrella (\*) en el ejercicio del acta con mayor dificultad

Rellenar con una X la casilla del margen superior del ejercicio marcando el inicio y el final del combo (C)

Agregar un estrella (\*) en el ejercicio del acta con mayor dificultad

|  |  |    |    |    |    |     |           |    |    |    |     |     |     |  |
|--|--|----|----|----|----|-----|-----------|----|----|----|-----|-----|-----|--|
|  |  | 10 | 25 | 50 | 75 | 100 | Grip      | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Ejecución | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Hold      | 50 |    |    | 100 |     |     |  |
|  |  | 10 | 25 | 50 | 75 | 100 | Grip      | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Ejecución | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Hold      | 50 |    |    | 100 |     |     |  |
|  |  | 10 | 25 | 50 | 75 | 100 | Grip      | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Ejecución | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Hold      | 50 |    |    | 100 |     |     |  |
|  |  | 10 | 25 | 50 | 75 | 100 | Grip      | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Ejecución | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Hold      | 50 |    |    | 100 |     |     |  |
|  |  | 10 | 25 | 50 | 75 | 100 | Grip      | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Ejecución | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Hold      | 50 |    |    | 100 |     |     |  |
|  |  | 10 | 25 | 50 | 75 | 100 | Grip      | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Ejecución | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Hold      | 50 |    |    | 100 |     |     |  |
|  |  | 10 | 25 | 50 | 75 | 100 | Grip      | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Ejecución | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Hold      | 50 |    |    | 100 |     |     |  |
|  |  | 10 | 25 | 50 | 75 | 100 | Grip      | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Ejecución | 10 | 25 | 50 | 75  | 100 | 200 |  |
|  |  |    |    |    |    |     | Hold      | 50 |    |    | 100 |     |     |  |

|                      |      |
|----------------------|------|
| Bonus generales      | Voto |
| Equilibrado          |      |
| Dificultad Combinada |      |
| Combo                |      |

Bonus Flow: 0 - 1% - 2% - 3% - 4% - 5% - 6% - 7% - 8% - 9% - 10%

Ganador batalla elemento:

Bonus de ejercicios/elementos

- Bonus Grip:** Bonus que se otorga a una dificultad extra del agarre en un elemento.
- Bonus Ejecución:** Bonus que recompensa una dificultad extra en la ejecución estándar de un ejercicio.
- Bonus Hold:** Bonus que duplica el valor de un elemento isométrico cuando su aguante es de 5s o superior.

Bonus generales

- Bonus equilibrado:** Se le otorga al atleta en base al equilibrio entre tensión y dinámicos. (SOLO EN FREESTYLE)
- Bonus Dificultad combinada:** Se le otorga al atleta que haya hecho el ejercicio de mayor dificultad con respecto a la categoría del juez.
- Bonus Combo:** Se le otorga al atleta con mejores combinaciones. (FREESTYLE: juez dinámicos / POWERFREE: juez cronología)
- Bonus Flow:** Bonus que se otorga a la creatividad y limpieza de toda la batalla. Una caída en la batalla inhabilita la obtención del bonus Flow.

# Procedimiento para la valoración manual.

1. Los jueces apuntan su nombre, la fecha, la fase de la batalla, competición y el nombre de los atletas.

|                                                         |                         |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| Nombre Atleta:                                          | Fase de la competición: |
| Juez: EMPUJE - TIRÓN - BALANCE - DINÁMICOS - CRONOLOGÍA | Stage:                  |

2. Cada juez tiene que rodear con un círculo el apartado que va a valorar en la batalla, centrándose en exclusivamente en ese campo.

**Juez: EMPUJE - TIRÓN - BALANCE - DINÁMICOS - CRONOLOGÍA**

3. Cuando empiece la batalla apuntará todos los ejercicios en orden en la planilla de cada atleta, marcando en las casillas correspondientes las posibles bonificaciones generales o deducciones.

| Ejercicio | C | Reps | Deducciones % |    |    |    |     | Bonificaciones % |    |    |     |    |     |     | Caída |
|-----------|---|------|---------------|----|----|----|-----|------------------|----|----|-----|----|-----|-----|-------|
|           |   |      | 10            | 25 | 50 | 75 | 100 | Grip             | 10 | 25 | 50  | 75 | 100 | 200 |       |
|           |   |      |               |    |    |    |     | Ejecución        | 10 | 25 | 50  | 75 | 100 | 200 |       |
|           |   |      |               |    |    |    |     | Hold             | 50 |    | 100 |    |     |     |       |

4. Una vez hay apuntado y valorado todos los ejercicios, deberá de incluir la valoración en el apartado siguiente de los bonus generales.

| Bonus generales      | Voto |
|----------------------|------|
| Equilibrado          |      |
| Dificultad Combinada |      |
| Combo                |      |

Bonus Flow: 0 - 1% - 2% - 3% - 4% - 5% - 6% - 7% - 8% - 9% - 10%

Ganador batalla elemento:

5. Valorando toda la información, emitirá un resultado final en la casilla de ganador del elemento.

**Ganador batalla elemento:**

6. Todos los datos recogidos servirán para determinar al ganador en el juzgamiento simplificado (sin tener que introducir los datos en la app), valorando junto con el resto de equipo de jueces de los distintos elementos, quien será el atleta que gane la batalla.

7. En el supuesto que deba de realizarse un juzgamiento complejo (introduciendo los datos en la app), todos los datos recogidos deberán de introducirse en la aplicación para obtener un resultado numérico preciso, valorando todos los datos anotados. Este tipo de juzgamiento complejo solo se realizará en la final y en el 3º y 4º puestos.

8. Con los resultados obtenidos en las Stages, el primer puesto clasificará al campeonato de España directamente y el segundo, tercero y cuarto puesto pasarán al ranking nacional junto con el resto de atletas de todas las Stages clasificados.

