



## **LAS NORMAS Y REGLAMENTOS OFICIALES DE LOS CALIFICADORES PARA EL MUNDO DE LA CALISTENIA eGAMES**

La categoría de los eGames mundiales de calistenia será:

### **Fuerza y resistencia.**

Fuerza y resistencia es una categoría en la que los ejercicios se realizan sin peso adicional;

Hay 2 categorías para la distribución del peso de los competidores masculinos (hasta 75 kg y más de 75 kg) y hay una categoría de peso para las competidoras femeninas.

### **Las reglas para calificar:**

Habrán cinco ejercicios como se define en este documento que cada competidor calificado grabará para su video de calificación.

Todos los ejercicios realizados que se contabilicen como repeticiones limpias se resumirán en una puntuación final y los 5 (cinco) mejores resultados de cada continente (Norteamérica, Latinoamérica, Europa, Asia, África y Australia) irán al " **eGames mundiales de calistenia** " Finales.

Cada competidor deberá enviar un video de cada ejercicio siguiendo las reglas que se muestran en este documento y las reglas técnicas del video que serán definidas por los organizadores y mediante un video de ejemplo.

### **Reglas para la serie de ejercicios de repetición:**

#### **PULL UPS:**

Los brazos deben estar en una posición inicial más ancha que el ancho de los hombros (similar a la letra V);

Agarre - voladizo - pulgar hacia abajo;

En la posición inicial los brazos están totalmente extendidos, no se permite hacer un arco al realizar esta disciplina, al realizar el pull-up la CABEZA ENTERA debe cruzar la barra;

Sistema ininterrumpido: tiene 1 minuto para hacer el ejercicio sin detenerse, el tiempo comienza cuando comienza su primera repetición, cuando deja de hacer el ejercicio que está

se considera hecho y el recuento de repeticiones se detiene o si excede el límite de tiempo de 1 minuto;

Pull ups estirados y sin movimiento ni ningún tipo de balanceo;

## **DIPS:**

En la posición inicial, los brazos están bloqueados y listos para realizar el ejercicio, la columna está recta;

Las manos al realizar la disciplina deben estar exactamente a 90 grados o ligeramente más bajas, pero no más altas.

Sistema ininterrumpido: tiene 1 minuto para hacer el ejercicio sin detenerse, el tiempo comienza cuando comienza su primera repetición, cuando deja de hacer el ejercicio se considera que ha terminado y el conteo de repeticiones se detiene o si excede el límite de tiempo de 1 minuto;

Piernas juntas extendidas y sin movimiento ni ningún tipo de balanceo;

## **MUSCLE UP:**

Brazos completamente rectos en posición inicial;

Brazos completamente rectos (brazos bloqueados) en posición sobre la barra sin sostenerse en la barra por más de un segundo;

Piernas juntas extendidas, disciplina realizada sin ningún tipo de

balanceo; El pecho no toca la barra al realizar Muscle Up;

El límite para las piernas se establece alto desde el suelo hasta la altura de la barra;

Agarre: no hay agarre falso, el agarre es el mismo que un agarre para dominadas, el pulgar está hacia abajo;

Sistema ininterrumpido: tiene 1 minuto para hacer el ejercicio sin detenerse, el tiempo comienza cuando comienza su primera repetición, cuando deja de hacer el ejercicio se

considera que ha terminado y el conteo de repeticiones se detiene o si excede el límite de tiempo de 1 minuto;

Código de vestimenta: la disciplina se realiza con pantalones cortos y camiseta; Se permite el uso de correas y correas kinesy;

## **PUSH-UPS:**

Brazos completamente cerrados antes de comenzar las repeticiones;

### **Toque el suelo con el pecho durante cada repetición;**

Las flexiones deben hacerse en las palmas de la mano, no se permiten flexiones con puños;  
Código de vestimenta: no camisa o camisa ajustada;

Sistema ininterrumpido: tiene 1 minuto para hacer el ejercicio sin detenerse, el tiempo comienza cuando comienza su primera repetición, cuando deja de hacer el ejercicio se considera que ha terminado y el conteo de repeticiones se detiene o si excede el límite de tiempo de 1 minuto;

Las piernas extendidas unidas y todo el cuerpo se mueven en armonía con los brazos, no solo la parte superior del cuerpo, el cuerpo siempre está recto a lo largo de todo el movimiento.

## **SQUADS:**

Los competidores descienden justo por debajo de los 90 grados. La espalda debe permanecer recta.

### **Manos juntas a la altura del pecho.**

Sistema ininterrumpido: tiene 1 minuto para hacer el ejercicio sin detenerse, el tiempo comienza cuando comienza su primera repetición, cuando deja de hacer el ejercicio se considera que ha terminado y el conteo de repeticiones se detiene o si excede el límite de tiempo de 1 minuto.

## **SUPER FINAL**

- Las reglas y regulaciones para la Superfinal del **eGames del mundo de calistenia**

se anunciará más tarde y serán un grupo de eliminación único que constará de batallas 1 contra 1.