



EGames Mundo Calistenia | eTournament
Streetlifting - (reglas ISF)
Reglas y regulaciones oficiales

- **La categoría de los eGames Mundiales de Calistenia será Streetlifting**

El levantamiento de calles es una categoría en la que los ejercicios se realizan con 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 dos ejercicios Classic Streetlifting (el evento doble: Weighted Pull up + Weighted Dip) como se define en este documento que cada competidor calificado grabará para su video de calificación.

Todos los ejercicios realizados que se cuentan como repeticiones / intentos limpios se resumirán en una puntuación final y, de acuerdo con el sistema de puntos ISF, haremos seis (6) Clasificaciones para cada Continental y una (1) Clasificación general total. Los 5 (cinco) mejores resultados de cada continente (Norteamérica, Sudamérica, Europa, Asia, África y Oceanía) irán a las Finales de "Calistenia World eGames".

Si un continente no llena el número máximo de 5 participantes para la final, las vacantes serán ocupadas por los otros continentes según el sistema de clasificación general.

Cada competidor deberá enviar un video con un intento de cada ejercicio siguiendo las reglas de Calisthenics World eGames / Streetlifting - (reglas ISF) y las reglas técnicas del video.

- **Disciplina:**

- **Levantamiento de calles clásico**

Clásico (el evento doble: Pull up ponderado + Dip ponderado)

- **Categorías de peso:**

Hombre: -75 kg / + 75 kg

Femenino: BW general

- **Categorías de edad:** Gratis

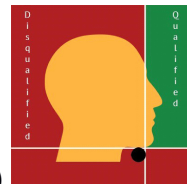
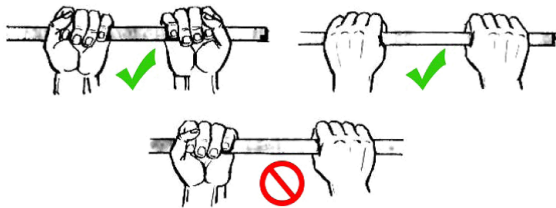
- **Equipo**

- Libre elección para: báscula, plataforma, barra horizontal y parabell, discos de pesas
- Equipo personal de libre elección para: camiseta sin mangas, pantalón corto, zapatos, muñequeras, cinturón de lastre

- **Reglas de realización de ejercicios**

- Los atletas levantarán con el máximo peso adicional posible, pero no se tendrá en cuenta el peso del cinturón con cadena y carabina.
- al realizar un ejercicio, el peso se fija en el cinturón del atleta y se ubica al frente o entre sus piernas, el centro del peso adicional no debe ser más alto que el nivel de las rodillas
- La suma de las puntuaciones en dos ejercicios se cuenta en combinación de ejercicios.
- solo un intento de cada ejercicio
- Se prohíben dar vueltas y balanceos.
- al realizar el ejercicio, ninguna parte del cuerpo del atleta, así como el peso fijado por una cadena en el cinturón del atleta, no tocar la plataforma (el box), escenario o barras horizontales y paralelas

- **Tipos de agarre permitidos**

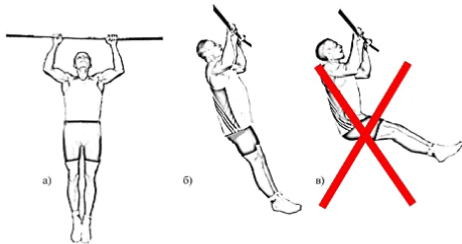


- **PULL-UPS CLÁSICOS (PULL-UP CON DESGASTE)**

- El atleta está en la plataforma en el travesaño, se para en una plataforma móvil (o en una caja) y el atleta toma la posición inicial.
- El atleta se cuelga del travesaño con los brazos estirados a la altura de los codos, utilizando uno de los tipos de agarre permitidos.
- Las piernas del atleta deben estar rectas a la altura de las rodillas y apuntando hacia abajo, estando prohibido cruzar las piernas.
- El atleta debe levantarse de manera que pueda colocar su mentón detrás del travesaño, de modo que la punta del mentón se extienda más allá de él, tanto vertical como horizontalmente, mientras que no es necesario tocar el travesaño con el mentón.
- El atleta debe regresar a la posición inicial de forma independiente.
- Tan pronto como el atleta toma una posición inmóvil del cuerpo en la posición más baja (sin duda completando el movimiento), es el final del levantamiento - "¡Fin!".

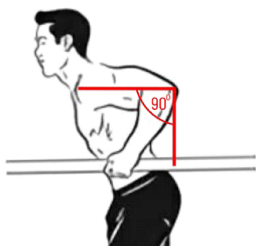
- **Causas que llevan a no contar el intento:**

- Error al aceptar la posición inicial inicial del cuerpo al principio y / o al final del levantamiento.
- movimiento doble (arriba-abajo-arriba), es decir, más de un intento de realizar un levantamiento desde la posición de la parte inferior del cuerpo
- vueltas y / o balanceo durante el levantamiento
- intento fallido de tomar la posición correcta cuando el mentón pasa completamente la barra transversal, tanto vertical como horizontalmente
- tocar un peso adicional suspendido del cinturón del atleta, o del atleta mismo, por los asistentes durante el levantamiento hasta el ejercicio "¡Terminado!
- colgando de la barbilla en la barra transversal durante más de 1 (un) segundo
- caída de pesos del cinturón del atleta cuando la cadena se rompe, o sujetadores del cinturón. En este caso, se le da al atleta un intento adicional
- **Posición aceptable de la pierna para las dominadas:**
- mejorar el agarre del embrague, pero el contacto de ambas manos debe mantenerse con la barra transversal
- flexión unidireccional suave de las rodillas y / o levantamiento de las piernas, durante el ejercicio, siempre que no haya balanceos, vueltas (cualquier movimiento brusco de las piernas) y las piernas hacia abajo, de modo que la cadera del atleta no se eleve por encima 30 grados



- **DIP CLÁSICO (DIP PONDERADO)**

- El atleta está en la plataforma en las barras paralelas, se para en una plataforma móvil (o en una caja)
- **el atleta toma la posición inicial:**
 - se sostiene apoyándose en los mangos de barras paralelas. Tiempo:
 - los brazos del atleta se estiran a la altura de los codos
 - el cuerpo está en posición vertical, la espalda recta
 - los hombros están bajados y echados hacia atrás, es decir, está prohibido "hundir los hombros"
 - las piernas del atleta están rectas a la altura de las rodillas y apuntando hacia abajo
- el atleta baja el cuerpo hasta que el húmero esté paralelo a las barras o por debajo del ángulo de 90 grados, mientras que el movimiento de los hombros del atleta no debe estar por delante del movimiento de su pelvis (la inclinación del cuerpo está prohibida)
- El atleta debe regresar a la posición inicial de forma independiente.
- Tan pronto como el atleta toma una posición inmóvil del cuerpo en la posición hacia arriba (sin duda completando el movimiento, es el final del levantamiento - "¡Fin!".
- **Posición del húmero en relación con las barras paralelas:**



- **Causas que llevan a no contar el intento:**

- Error al aceptar la posición inicial inicial del cuerpo al principio y / o al final del levantamiento.
- movimiento doble (arriba-abajo-arriba), es decir, más de un intento de realizar un levantamiento desde la posición de la parte inferior del cuerpo
- vueltas y / o balanceo durante el levantamiento
- el movimiento de los hombros del atleta va por delante del movimiento de su pelvis (la inclinación del cuerpo está prohibida) mientras que el cuerpo desciende desde la posición inicial
- intento fallido de tomar la posición correcta hacia abajo cuando el húmero debe estar paralelo a las barras o por debajo de un ángulo de 90 grados
- tocar un peso adicional suspendido del cinturón del atleta, o del atleta mismo, por los asistentes durante el levantamiento hasta que el árbitro ordene "¡Fin!
- caída de pesos del cinturón del atleta cuando la cadena se rompe, o sujetadores del cinturón. En este caso, se le da al atleta un intento adicional.
- **Permitido y no es un error:**
- mejorar el agarre del embrague, pero el contacto de ambas manos con el travesaño debe mantenerse;
- flexión unidireccional suave de las rodillas y / o levantamiento de las piernas, durante el ejercicio, siempre que no haya balanceos, vueltas (cualquier movimiento brusco de las piernas) y las piernas hacia abajo, de modo que la cadera del atleta no se eleve por encima 30 grados.

- **EN PESO**

Pasos: - 1 ° el atleta hará el intento, - 2 ° hará el pesaje con el peso corporal y los platos juntos y - 3 ° hará el peso solo en peso corporal

- **SISTEMAS DE PUNTOS:**

Usaremos el sistema de puntos ISF para la categoría clásica de streetlifting.

$$\begin{aligned} \text{ISF Points} &= \text{ISF Coefficient} \times \text{Result}, \text{ if Result} \neq 0, \\ \text{ISF Points} &= 0, \text{ if Result} = 0. \end{aligned}$$

- **ÁRBITROS:**

Usaremos solo árbitros certificados por la ISF