

# **COMPETICIÓN CALISTENIA FIESTAS DE NUESTRA SEÑORA DE LA SOLEDAD BARAJAS 2024**

El sábado 14 de septiembre de 11:00 a 14:00 en el **CDM BARAJAS (Av. de Logroño, 70, Barajas, 28042 Madrid)** junto a las pistas de pádel, podréis disfrutar de una nueva competición de iniciación a la Calistenia femenina y masculina.

## **HORARIOS:**

- 11.00 LLEGADA DE PARTICIPANTES.
- 11.00 a 11.20 CALENTAMIENTO Y CREACIÓN DE GRUPOS.
- 11.20 a 11.40 SE EXPLICARÁN LAS ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL CIRCUITO Y CÓMO SE EVALUARÁ CADA EJERCICIO.
- 11.40 a 13.15 COMPETICIÓN.
  - 11.40 a 12.40 Primera fase
  - 12.40 a 13.15 Fase final
- 13.15 a 13.45 EXHIBICIÓN, JUEGOS, TRUCOS... (Según el tiempo de finalización de la competición)
- 13.45 a 14.00 ENTREGA DE PREMIOS.

## **ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN:**

### **-PRIMERA FASE (11.40-12.40)**

Se hace sorteo para ver en qué orden competirán por parejas y se anuncia.

Se hace clasificatorio del circuito, se sacan los tiempos. Los 4 mejores masculino y femenino pasan a la final.

Entre fases, dinámicas de retos o juegos para los competidores que quieran participar, bajo su responsabilidad.

### **-FASE FINAL (12.40-13.15)**

La final consistirá en un circuito corto sorpresa, que se hará adaptado al nivel de la competición.

## **NORMATIVA:**

-Se podrá utilizar banda elástica en las dominadas y en los fondos en paralelas. Cada repetición con banda elástica llevará un incremento de + 5 segundos (banda fina verde) y + 10 segundos (banda intermedia amarilla) en el tiempo final.

-En las flexiones se permite usar el uso de rodillas con la cadera extendida, teniendo un incremento de + 5 segundos cada repetición en el tiempo final.

-Se podrá descansar cuando se desee para poder acabar todas las repeticiones propuestas en el circuito.

-Todas las repeticiones tienen que hacerse en el rango completo especificado.

## **CIRCUITOS:**

### **-FEMENINO**

- 1) 3 Dominadas supinas
- 2) 10" Dominada Isométrico supino
- 3) 3 Dominadas pronas
- 4) 8 Fondos paralelas a 90º
- 5) 15 Flexiones



**COMPETICIÓN CALISTENIA  
FIESTAS DE NUESTRA SEÑORA DE LA SOLEDAD  
BARAJAS 2024**

\*\*

- 6) 20 Sentadillas a 90 grados
- 7) 20" isométrico de sentadilla
- 8) 20 sentadillas a 90 grados

\*\*

- 9) Saltos horizontales hasta avanzar 12 metros.

(Los ejercicios entre \*\* son UNBROKEN, esto quiere decir que se deberán realizar todos de manera consecutiva sin descansos entre medias, en caso de parar se iniciará de nuevo este bloque de ejercicios)

**-MASCULINO**

- 1) 10 Dominadas prono.
- 2) 15 Sentadillas a 90 grados.
- 3) 10 Fondos paralelas a 90 grados.
- 4) 20 Zancadas anteriores caminando tocando con la rodilla de atrás en el suelo.
- 5) 15 Flexiones.
- 6) 10 Elevaciones de rodillas en paralelas o barra.
- 7) 20" Dominada isométrica supino.
- 8) 1 Dominada supina.
- 9) Saltos horizontales hasta avanzar 12 metros.

**OBSERVACIONES:**

- 1. Los horarios de la competición serán remitidos por e-mail a todos los participantes de forma adjunta, para que conozcan el horario y normativa.
- 2. Estos horarios pueden ser modificados para adaptarse al número de participantes
- 3. Es obligatorio que los participantes estén en el lugar de competición puntuales. (11.00 h.)
- 4. Se concederá un tiempo de espera de cortesía (10 minutos), cerrándose la competición tras dicha espera, quedando eliminados los participantes que no se hayan presentado.
- 5. Todas las cuestiones que se susciten serán resueltas inapelablemente por la organización. Todos los inscritos, por el solo hecho de estarlo, se considerarán enterados y conformes con este reglamento.
- 6. Cualquier acto de indisciplina (bien hacia los contrarios, o hacia la organización) será sancionado con la descalificación automática de la competición.
- 7. La entrega de premios tendrá lugar al concluir las finales, tras los juegos y retos que puedan realizarse, en la propia instalación. Los premios son para las tres primeras clasificadas masculino y femenino.
- 8. Se recuerda que la participación en este evento es gratuita, libre y voluntaria. La organización no se hace responsable de las posibles lesiones que durante su realización pudieran suceder.
- 9. La participación en esta competición supone la aceptación de las normas de la organización. El incumplimiento de esta norma supondrá la descalificación.
- 10. La organización se reserva el derecho a modificar algún aspecto de la normativa por motivos organizativos.

