

COMPETICIÓN CALISTENIA BARAJAS 2026

El domingo 27 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 BARAJAS 2026

- 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.

