



La calistenia y su regulación en Australia y España a nivel de federación deportiva

Autor

Marcela Cáceres Lara
mcaceres@bcn.cl
Tel.: (56) 32 226 3934

Resumen

La calistenia es una forma de entrenamiento determinada por las habilidades motrices básicas, desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. Con la práctica de la calistenia, además de aumentar la fuerza, se logra mejorar otras capacidades como la movilidad, la flexibilidad y la capacidad aeróbica o cardiorrespiratoria.

Nº SUP: 145760

De igual forma, el entrenamiento de resistencia a largo plazo genera mayor fuerza, masa muscular y menor grasa visceral, mejorando así la composición corporal, el metabolismo y el rendimiento físico.

La calistenia se practica en muchos países, pero no se encontró regulación a nivel normativo. Sí, a nivel de federación deportiva, razón por la que en este documento se incluyen los casos de Australia y España.

Asimismo, se dispuso entregar antecedentes de la disciplina; beneficios de su práctica, citar organizaciones internacionales de calistenia y la regulación a nivel federativo ya mencionada.

Introducción

El presente documento fue elaborado a solicitud parlamentaria, buscando dar respuesta a la siguiente interrogante, a saber: ¿países donde se practica la calistenia y regulación de la práctica en dichos países?

Para dar respuesta a este requerimiento, se revisó la normativa en múltiples países, tales como, Cuba, Alemania, Argentina, Australia, Brasil, Colombia, Cuba, España, Finlandia, Irlanda, México, Suecia, Singapur. No obstante, sólo se encontró regulación a nivel federativo en Australia y España que se incorporan en este documento.

Si bien no se halló legislación sobre la calistenia, se entrega antecedentes de la disciplina; beneficios de su práctica, organizaciones internacionales de calistenia; y la mencionada regulación en Australia y España.

El documento se ha estructurado en cuatro capítulos. En el primero, se presentan antecedentes de la calistenia; en el segundo, se da cuenta de algunos beneficios que genera su práctica. En un tercer acápite, se mencionan algunas organizaciones internacionales que promueven esta disciplina deportiva; mientras en un cuarto capítulo, se da cuenta de la regulación de la calistenia en Australia y España, a nivel federativo. En este informe, se utiliza información del documento “Políticas y proyectos de calistenia a nivel internacional”, elaborado el año 2022.

I. Antecedentes de la calistenia

La calistenia es un sistema de entrenamiento con ejercicios físicos que se realizan utilizando el propio peso corporal para entrenar. Los ejercicios aplicados son simples y no requieren de ningún dispositivo. (Lagos Hernández, 2022).

Esta disciplina también ha sido definida como

“El conjunto de ejercicios que pretenden desarrollar las capacidades físicas básicas, a través del propio peso, pudiéndose realizarse en espacios no concretos, valiéndose del equilibrio y el control corporal para el desarrollo a nivel físico y mental”. (Del Río, 2015).

Se trata de una forma de entrenamiento determinada por las habilidades motrices básicas, desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, que intervienen en la mayoría de las ejecuciones motrices que se practican.

Esta modalidad deportiva comenzó a desarrollarse en Francia en el siglo XVIII por Heinrich Clias. En 1829, en su libro *Kallistenie*, Clias, establece una diferencia entre los términos gimnasia y calistenia, entendiéndose por la calistenia “una nueva escuela gimnástica en la que se eliminaban los aparatos y se adaptaba el ritmo”. (Del Río, 2015).

Los principales ejercicios de calistenia centran el interés en el movimiento natural de los grupos musculares y no tanto en la fuerza y la potencia. Es una disciplina deportiva que permite trabajar además de la fuerza física, la flexibilidad, la agilidad y la coordinación (Serra, 2020).

Como señalan Del Río y Díaz, los “ejercicios irán desde los más globales, siempre utilizando pesos propios (sentadillas, zancadas, fondos de tríceps, dominadas, flexiones de brazo en barra, flexiones de brazo, abdominales, etc.) hasta los más específicos en función del nivel técnico y condición física del practicante (*muscle up*, pinos, fondos con pliometría¹). En algunos casos se usarán cargas externas como ayuda.

¹ La pliometría, es un tipo de entrenamiento físico que consiste en realizar ejercicios que vayan de la desaceleración a la aceleración de los músculos, del ciclo de estiramiento al de acortamiento de forma rápida, para mejorar la potencia, la velocidad y la fuerza de los músculos, especialmente del tren inferior.

II. Los beneficios de la calistenia

En esta sección, se dará cuenta de algunos beneficios que genera para las personas la práctica de esta disciplina.

Los ejercicios calisténicos mejoran la condición física y su combinación con ejercicios aeróbicos regulares producen mejores resultados. Con el entrenamiento de la calistenia, además de aumentar la fuerza, se logra mejorar otras capacidades como la movilidad, la flexibilidad y la capacidad aeróbica o cardiorrespiratoria. (Secretaría Nacional del Deporte, 2023).

Esta disciplina mejora el sueño y la concentración, así también, disminuye la disnea o fatiga y; la ansiedad y la depresión.

Para los principiantes que son capaces de hacer de 10 a 12 repeticiones en un momento dado, el ejercicio les ayuda a generar fortaleza muscular. Una vez que la persona es capaz de hacer más repeticiones, la calistenia les permite aumentar la resistencia muscular o extender el tiempo en que se puede mantener realizando el ejercicio. (Altomara & Seed, 2025).

El entrenamiento de resistencia realizado de forma constante y a largo plazo genera mayor fuerza y masa muscular y menor grasa visceral, mejorando así la composición corporal, el metabolismo y el rendimiento físico. Además, previene la sarcopenia² en la población de mayor edad y el mantenimiento de la fuerza funcional. (Hollingsworth, y otros, 2020).

Promueve la pérdida de peso de alta calidad, es decir, se pierde masa grasa mientras que la masa muscular se mantiene o incluso aumenta. También se ha demostrado que el ejercicio de resistencia reduce la presión arterial, disminuye el colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL) y los triglicéridos, y aumenta el colesterol de lipoproteína de alta densidad (Hollingsworth, y otros, 2020).

A nivel general, la calistenia entrega una serie de beneficios que se describen a continuación:

- Permite la definición muscular, al lograr trabajar todos los grupos musculares del cuerpo, tales como bíceps, tríceps, pectorales, abdominales, etc.
- Es un entrenamiento funcional que ayuda a las personas en su vida cotidiana, mejorando la posición del cuerpo y ayudando a lograr diferentes movimientos en forma más saludable.
- En un mismo deporte, permite trabajar fuerza, agilidad y coordinación. Los ejercicios de alta dificultad requieren del trabajo simultáneo de todos estos aspectos. (Serra, 2024)
- Se puede practicar en cualquier lugar: en un parque, gimnasio o en el hogar, sólo se necesita un pequeño espacio para realizar una rutina básica de ejercicios, además de ropa cómoda.

² La sarcopenia es una enfermedad progresiva y generalizada del músculo esquelético, caracterizada por una disminución de la masa, fuerza y función muscular asociada al proceso de envejecimiento que impacta negativamente la funcionalidad y la salud del adulto mayor.

Organizaciones internacionales de calistenia

En la siguiente sección se citan algunas organizaciones internacionales de calistenia, cuyo objetivo común es la promoción de esta disciplina deportiva.

La Federación de Calistenia y Entrenamiento Mundial de Calle, **World Street Workout and Calisthenics Federation (WSWCF)**, es una organización mundial que trabaja en el desarrollo y la promoción de la calistenia como deporte en todo el mundo. Es una organización internacional no gubernamental sin fines de lucro que opera en todo el mundo de conformidad con el derecho internacional. Fue fundada el 8 de abril de 2011.

Sus objetivos son:

- Desarrollar en todo el mundo el deporte del *street workout* (entrenamiento de calle) como movimiento social y como deporte profesional.
- Asegurar que el *street workout* sea reconocido oficialmente en todo el mundo como un tipo de deporte.
- Generar atracción mundial de nuevos miembros al *street workout*.
- Crear nuevas instalaciones de entrenamiento de *street workout* en todo el mundo.
- Promover mundialmente este deporte, incluyendo la distribución de información sobre el entrenamiento a nivel internacional, organización de eventos internacionales educativos, y de cooperación con entidades y organizaciones.
- Alinear y coordinar actividades con organizaciones nacionales y regionales de *street workout*.
- Organizar competencias internacionales de *street workout*, incluidos los campeonatos regionales y mundiales, además del desarrollo y aprobación de las reglas de dichas competencias.
- Desarrollar y aplicar procedimientos reconocidos internacionalmente para la obtención y el mantenimiento de calificación de los instructores de *street workout*, incluidos los procedimientos de formación y certificación de instructores.
- Facilitar la mejora del estado general de salud y la calidad de vida de los miembros de la sociedad y la integración social entre las diferentes capas de la sociedad. (World Federation Street Workout and Calisthenics).

La federación está compuesta por 88 organizaciones miembro en 72 países y junto a éstas organiza la competencia anual denominada *Street Workout and Calisthenics World Cup*. Chile forma parte de esta organización, a través de Kubebarz³.

Además de la WSWCF, existen otras organizaciones que juegan un importante rol promoviendo este deporte. Entre éstas destaca la Organización Mundial de Calistenia o **World Calisthenics Organization**, creada el año 2012 y cuya tarea principal es ayudar a los municipios en todas las fases de desarrollo de los parques de ejercicios comunitarios. Esta incluso apoya a las organizaciones sin fines de lucro en las actividades de promoción de la calistenia. (Bodyweight Training Arena, s/f).

³ Ver en: <https://swcf.org/members/>

CrossCore, por su parte, es una entidad que ha proporcionando equipos de calistenia a los amantes de este deporte y se ha unido a la Organización Mundial de Calistenia para proporcionar información y consejos útiles a los practicantes de la disciplina.

Calisthenics Kingz, en tanto, es una organización que ha reunido a varios gurús del *fitness*, que promueven la calistenia bajo un mismo techo. El objetivo principal es desafiar a las personas a lograr la excelencia y dejar su huella en el campo de la calistenia. (Bodyweight Training Arena, s/f).

III. Regulación de la calistenia en Australia y España

Después de revisar la existencia de normativa sobre la calistenia en varios países, sólo se encontró regulaciones en Australia y España, a nivel de federaciones de calistenia.

a. Australia

La Federación Australiana de Calistenia o *Australian Calisthenic Federation (ACF)*, tiene por objeto desarrollar, promover, administrar y coordinar de manera profesional y eficiente, el deporte de la calistenia a nivel nacional, para el disfrute y beneficio de todos. (Australian Calisthenic Federation, 2022).

La ACF es responsable del desarrollo y mantenimiento de las reglas nacionales de la federación. Estas son la base de la calistenia en toda Australia. Cada Estado Miembro tiene la posibilidad de solicitar «reglas flexibles» para atender las necesidades únicas de su comunidad. Los objetivos de las reglas nacionales son: facilitar un enfoque nacional de las mismas que rigen todas las competiciones de calistenia a nivel nacional, garantizar que las reglas sean interpretadas de forma coherente por todas las partes interesadas en cada estado miembro, mantener normas que preserven y sigan desarrollando la creatividad y el carácter único de la calistenia, así como proteger la salud y la seguridad de los participantes en calistenia con un entorno de rendimiento seguro (Australian Calisthenic Federation, 2022).

La ACF cuenta con un “Programa de Cadetes” diseñado para quienes buscan convertirse en entrenadores o asistentes de entrenador, acreditados por la Federación Australiana de Calistenia.

El programa proporciona instrucción, educación y estímulo continuos para los participantes a medida que trabajan hacia la superación personal y la experiencia en sus conocimientos de entrenamiento. Con dos años de duración, aunque ésta puede variar dependiendo de la edad al comenzar, está disponible para participantes de 14 años o más.

El programa de formación de entrenadores de nivel introductorio en calistenia proporciona una mejora continua del estándar de entrenamiento en calistenia, a través de entrenadores mejor capacitados y calificados. (Australian Calisthenic Federation, 2022).

La ACF establece regulaciones y reglas nacionales (versión 2025) relacionadas con los requerimientos para el ingreso a las competencias, movimientos prohibidos, arranques falsos, penalizaciones, reglas para equipos, etc. (Australian Calisthenic Federation, 2025).

Así, por ejemplo, en el momento de inscripción en una competencia, pueden plantearse dudas sobre las edades/inscripciones. En este caso, se podrá solicitar al club en cuestión que presente un certificado de nacimiento/prueba de inscripción en un plazo de 7 días. Si se demuestra que se ha incumplido el registro, el Club/Competidor será descalificado de cualquier prueba en la que dicho miembro haya competido. No se permite a ningún competidor participar en más de un club en una misma competición. La infracción del reglamento significa la descalificación.

Además, los clubes deben presentar una lista de todos los competidores para cada prueba, de la forma y en el momento indicados por el Subcomité de Competición. (Australian Calisthenic Federation, 2025).

Está estrictamente prohibido provocar a los competidores que se encuentren en el escenario durante la presentación de cualquier elemento. En la primera ocasión en que se produzca una provocación, el director de escena emitirá una advertencia. La segunda vez y las subsiguientes durante la competición se penalizará con 5 puntos por incumplimiento de las reglas. El director de escena o el presidente informarán a los jueces sobre el incumplimiento (Artículo 3.3.2.a)). (Australian Calisthenic Federation, 2025).

Solo para cronometraje físico, cualquier variación de los límites de tiempo especificados se considerará un incumplimiento, excluyendo a los pequeños. (Artículo 3.6.4).

b. España

La Federación Española de Street Workout y Calistenia (FESWC), congrega a los distintos clubes del territorio nacional y establece las normas para la práctica de este deporte en España. Está inscrita en el Ministerio del Interior y registrada como una marca oficial y su función principal es promover esta disciplina, fomentarla y hacer que siga creciendo con la ayuda de todos. (Federación Española de Street Workout y Calistenia, 2024).

Esta federación dispone de un reglamento que establece y regula las competiciones deportivas organizadas por la Federación Española de Street Workout & Calistenia. Además, establece la normativa de cada modalidad competitiva, regula el régimen disciplinario ante el incumplimiento de la normativa del reglamento y crea un procedimiento de revisión ante cualquier solicitud recibida de manera oficial.

Sus normas regulan fundamentalmente la competición en el ámbito nacional, 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 se denomina como “Campeonato de España de Street Workout & Calistenia”. (Federación Española de Street Workout y Calistenia, 2025).

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. (Artículo 15).

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. 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. (Artículo 16)

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

- Competición de resistencia (Categoría femenina y masculina)
- Tensión/Power Free (Categoría femenina y masculina)
- Competición de Workout Style mixto (Categoría femenina y masculina)
- Competición de Freestyle (Categoría femenina y masculina)
- Modalidad Adaptada: Esta última establecerá una modalidad adaptada, de manera extraordinaria para personas con movilidad reducida o diversidad funcional. (Artículo 17).

El reglamento se aplica 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 por este instrumento. 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. (Federación Española de Street Workout y Calistenia, 2025).

Referencias

- Altomara, D., & Seed, S. (13 de Enero de 2025). *Calisthenics for Weight Loss*. Recuperado el 11 de Abril de 2025, de <https://www.webmd.com/fitness-exercise/benefits-calisthenics>
- Australia Calisthenic Federation. (1 de Febrero de 2025). *ACF National Rules & Regulations. Version 2025*. Australia. Recuperado el 9 de Abril de 2025, de https://calisthenicsaustralia.com.au/wp-content/uploads/2025/02/ACF-176-RUL_ACF-Rules-Regulations_v2025_01022025.pdf
- Australian Calisthenic Federation. (2022). *Australian Calisthenic Federation*. Australia. Recuperado el 9 de Abril de 2025, de <https://calisthenicsaustralia.com.au/>
- Australian Calisthenic Federation. (2022). *ACF National Rules*. España. Recuperado el 9 de Abril de 2025, de <https://calisthenicsaustralia.com.au/national-rules/#:~:text=The%20ACF%20are%20responsible%20for,with%20a%20safe%20performance%20environment>
- Bodyweight Training Arena. (s/f). *8 Calisthenics Organizations driving Calisthenics Movement!* Recuperado el 11 de Abril de 2025, de <https://bodyweighttrainingarena.com/8-calisthenics-organizations-driving-calisthenics-movement/>
- Cáceres, M. (2022). *Políticas y proyectos de calistenia a nivel internacional*. Santiago, Chile. Recuperado el 9 de Abril de 2025, de https://www.bcn.cl/asesoriasparlamentarias/detalle_documento.html?id=80672
- Del Río, R. D. (Marzo-Abril de 2015). *Calistenia: volviendo a los orígenes(33)*. Recuperado el 11 de Abril de 2025, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5384105.pdf>
- Federación Española de Street Workout y Calistenia. (2024). *¿Qué es la FESWC?* España. Recuperado el 7 de Abril de 2025, de <https://feswc.org/que-es-la-feswc-trayectoria-y-junta-directiva/>
- Federación Española de Street Workout y Calistenia. (12 de Marzo de 2025). *Reglamento Oficial 2024 FESWC*. España. Recuperado el 7 de Abril de 2025, de <https://feswc.org/wp-content/uploads/REGLAMENTO-OFICIAL-2025-FESWC.pdf>
- Hollingsworth, J., Young, K., Abdullah, S., Wadsworth, D., Abukhader, A., Elfenbein, B., & Holley, Z. (15 de Agosto de 2020). *Protocolo para Minute Calisthenics: un estudio controlado aleatorio de un programa de entrenamiento de resistencia con peso corporal basado en hábitos diarios*. doi:10.1186/s12889-020-09355-4
- Lagos Hernández, R. V. (Marzo de 2022). *Calistenia y slackline. Entrenamiento y calidad de vida en confinamiento*. Argentina. doi:10.13140/RG.2.2.22587.90409
- Secretaría Nacional del Deporte. (26 de Septiembre de 2023). *Manual de Calistenia*. Uruguay. Recuperado el 11 de Abril de 2025, de <https://www.gub.uy/secretaria-nacional-deporte/comunicacion/publicaciones/manual-calistenia#:~:text=Secretar%C3%ADa%20Nacional%20del%20Deporte&text=El%20mismo%20>

va%20dirigido%20a,correcto%20uso%20de%20los%20aparatos.&text=La%20Calistenia%2C%20es%20un%20co

Serra, A. (26 de Septiembre de 2024). *Calistenia: definición, beneficios y ejercicios para principiantes*. Recuperado el 11 de Abril de 2025, de <https://www.labolsadelcorredor.com/calistenia-definicion-beneficios-y-ejercicios-para-principiantes/>

World Federation Street Workout and Calisthenics. (s.f.). *About World Street Workout & Calisthenics federation*. Letonia. Recuperado el 11 de Abril de 2025, de <https://wswcf.org/wswcf/about/#:~:text=WSWCF%20unites%20national%20street%20workout,workout%20matters%20and%20activities%20worldwide.>

Nota aclaratoria

Asesoría Técnica Parlamentaria está enfocada en apoyar preferentemente el trabajo de las Comisiones Legislativas de ambas Cámaras, con especial atención al seguimiento de los proyectos de ley. Con lo cual se pretende contribuir a la certeza legislativa y a disminuir la brecha de disponibilidad de información y análisis entre Legislativo y Ejecutivo.



Creative Commons Atribución 3.0
(CC BY 3.0 CL)