



Campionato Nazionale di Calisthenics Libertas

Regolamento CaliContest 2023



Speriamo di vedere il Calisthenics diventare uno sport a tutti gli effetti. Per raggiungere questo sogno abbiamo bisogno della passione di chi si allena e vuole mettersi alla prova per capire come migliorarsi sempre di più. CaliContest nasce per dare uno spazio non solo a chi sta già diventando forte, ma anche a chi ha iniziato da poco e sta costruendo le basi per un lungo futuro di passione,

sacrifici e miglioramenti. Punteremo tantissimo sulla vera espressione di forza che per noi non è il solo raggiungimento di esercizi pesanti e complessi, ma nel loro sviluppo consapevole e rispettoso dei dettagli tecnici richiesti. Vogliamo quindi portare tutti gli atleti, principianti e non, ad allenarsi con attenzione e passione.

Vogliamo inoltre crescere e farvi crescere all'interno di un torneo che possa diventare nazionale e che come tanti altri sport, possa farvi percepire davvero il vostro cammino in questo bellissimo sport. Cercheremo di aggiungere sempre più categorie e sempre più date per dare spazio ad un numero sempre maggiore di appassionati.

In questo 2023 iniziamo un nuovo viaggio e speriamo di essere numerosi grazie a voi!

Per ulteriori informazioni, suggerimenti e consigli seguite le pagine Instagram e Facebook



INDICE

- 1) Categorie
- 2) Regole per l'atleta
- 3) Regolamento gara Kids
- 4) Regolamento gara Skill maschile principianti
- 5) Regolamento gara Skill maschile intermedi
- 6) Regolamento gara Skill maschile avanzati
- 7) Regolamento gara Skill femminile
- 8) Regolamento gara Endurance maschile intermedi e avanzati
- 9) Regolamento gara Endurance femminile
- 10) Bonus
- 11) Tabelle punteggi Skill e indicazioni generali
- 12) Descrizione esercizi Endurance
- 13) Descrizione esercizi Skill
- 14) Descrizione propedeutiche Skill

1) CATEGORIE

Le categorie da inserire nella Causale di pagamento saranno:

Categorie		Sottocategorie				
Kids	8-12					
Skill maschile principianti	Età 13-15	Età 16-20	Età 21-30	Età 31-40	Età 41-50	Età Over50
Skill maschile intermedi	Età 13-15	Età 16-20	Età 21-30	Età 31-40	Età 41-50	Età Over50
Skill maschile avanzati	Età 13-15	Età 16-20	Età 21-30	Età 31-40	Età 41-50	Età Over50
Skill femminile	Età 13-15	Età 16-20	Età 21-30	Età 31-40	Età 41-50	Età Over50
Endurance maschile intermedi	Età 13-15	Età 16-20	Età 21-30	Età 31-40	Età 41-50	Età Over50
Endurance maschile avanzati	Età 13-15	Età 16-20	Età 21-30	Età 31-40	Età 41-50	Età Over50
Endurance femminile	Età 13-15	Età 16-20	Età 21-30	Età 31-40	Età 41-50	Età Over50

2) REGOLE PER L'ATLETA

Ogni atleta è tenuto a rispettare le regole qui presentate:

- ✓ È consentito un abbigliamento che non interferisca con il giudizio degli arbitri, per cui non sono consentiti indumenti troppo larghi che non rendano visibili i movimenti di gomiti, spalle, anche, ginocchia, caviglie. Il mancato rispetto di questa regola può comportare penalità durante la gara.
- ✓ Le competizioni si svolgeranno senza calzature fatta eccezione per le calze.
- ✓ Presentarsi alla postazione di raccolta presenza Atleti entro 30 minuti dall'inizio della propria categoria.
- ✓ Riscaldarsi adeguatamente per potersi esibire in sicurezza.
- ✓ Mantenersi nelle prossimità della struttura di gara per poter essere facilmente reperibile dagli arbitri o dallo staff.
- ✓ Accertarsi che l'attrezzatura necessaria sia pronta all'utilizzo senza perdite di tempo in prossimità del vostro turno. Per agevolare questa attenzione, consigliamo di fare le prove necessarie prima dell'inizio delle competizioni.
- ✓ È consentito riscaldarsi con attrezzatura personale, ma non è consentito utilizzare attrezzatura diversa da quella fornita dall'organizzazione.
- ✓ È consentito essere assistiti nel posizionamento all'attrezzo, ma al "Via" è obbligatorio che chi assiste si allontani subito per non interferire sullo svolgimento della competizione.
- ✓ Non è consentito aiutare l'atleta dando indicazioni o contando i secondi al suo posto.
- ✓ Gli arbitri non vanno trattenuti o importunati.
- ✓ Mantenere un comportamento sportivo durante tutta la durata dell'evento.
- ✓ È vietato insultare, bestemmiare, aggredire chiunque in qualunque modo.

Non rispettare queste regole può portare a penalità o espulsione dell'atleta dalla competizione.

3) REGOLAMENTO GARA KIDS

Il fine ultimo delle gare CALICONTEST Libertas 8-12 anni è di dimostrare la solidità nella preparazione di base del calisthenics, quindi saranno escluse le skill dalla competizione. La gara valuterà i seguenti esercizi:

- Chin up, trazioni alla sbarra supine
- Dip alle parallele
- Jump Squat
- Push up

La gara consisterà nell'eseguire il maggior numero di ripetizioni dell'esercizio nell'arco di 60" di tempo. Sarà possibile valutare più atleti alla volta, struttura permettendo e giudici permettendo e dovrà essere seguito l'ordine degli esercizi che verranno ogni volta annunciati dai giudici.

Vinceranno i primi tre che totalizzeranno il punteggio più alto dato dalle ripetizioni (1 ripetizione valida= 1 punto).

4) REGOLAMENTO GARA SKILL MASCHILE PRINCIPIANTI

SKILL CONSENTITE		Push up Pull up	Press Raise	Pulls	Altri esercizi
Skill	<u>Propedeutiche consentite FINO A:</u>				
Victorian assistito	Tuck				Ring Muscle Up
Planche	Tuck				Ring Slow Muscle Up
Front Lever	Tuck adv.	Tuck	Tuck adv.	Tuck adv.	
Dragon Press	Tuck adv.				
Back Lever	Straddle	OL		Straddle	
Handstand	Full		In piedi Straddle		
Elbow Lever	Full				
Bent Planche	Full				
L sit	Full				

La gara sarà composta da <1 set Skill da 40" + AMRAP 2'>

Il vincitore sarà determinato dalla somma dei posizionamenti nelle due prove. In caso di parità si effettuerà una prova a sorpresa per determinare il 1°, 2° e 3° posto.

Nel set SKILL il partecipante sarà libero di cambiare attrezzo a suo piacimento. Controllare il capitolo 11 per conoscere i punteggi e le indicazioni generali.

Leggere attentamente il capitolo 13 con le descrizioni delle esecuzioni standard necessarie al raggiungimento dei punteggi presenti nelle tabelle. Non mantenere i secondaggi e le linee richieste comporta gravi **PENALITÀ**.

Per quanto riguarda l'AMRAP, bisognerà effettuare più ripetizioni possibili degli esercizi assegnati nell'arco dei 2'. La sequenza degli esercizi non può essere modificata.

- 5 pull up
- 10 Push up
- 15 Jump squat

Terminate le reps di un esercizio, si può passare al successivo. Terminato un giro, se ne inizia un altro. Le reps incomplete o scorrette saranno considerate nulle e verranno stabilite delle penalità aggiuntive qualora il contesto renda difficile la correzione della tecnica. **La mancata completezza dell'ultima reps di ogni esercizio comporterà una PENALITÀ automatica di -2 reps.**

Al capitolo 12 descriviamo come giudicheremo le reps valide.

5) REGOLAMENTO GARA SKILL MASCHILE INTERMEDI

SKILL CONSENTITE		Push up Pull up	Press Raise	Pulls	Altri esercizi
Skill	Propedeutiche consentite FINO A:				
Victorian assistito	OL adv.				Bar Muscle Up
Planche	Straddle	Tuck adv.	Tuck adv.		Ring Muscle Up
Dragon Press	OL adv.				Slow Ring Muscle Up
Front Lever touch	OL adv.				Handstand press da in piedi
Front Lever	Full	OL adv.	Straddle	Straddle	Handstand press da L sit
Back Lever	Full	Full		Full	HSPU
Handstand	Full	Full	Da L sit full		OAC
Bandiera	Full	Full	Full	Full	
Elbow Lever	Full				
Bent Planche	Full				
V sit	Full				
L sit	Full				

La gara sarà composta da <1 set Skill da 50" + Endurance>

Il vincitore sarà determinato dalla somma dei posizionamenti nelle due prove. In caso di parità si effettuerà una prova a sorpresa per determinare il 1°, 2° e 3° posto.

Nel set SKILL il partecipante sarà libero di cambiare attrezzo a suo piacimento. Controllare il capitolo 11 per conoscere i punteggi e le indicazioni generali.

Leggere attentamente il capitolo 13 con le descrizioni delle esecuzioni standard necessarie al raggiungimento dei punteggi presenti nelle tabelle. Non mantenere i secondaggi e le linee richieste comporta gravi **PENALITÀ**.

Per quanto riguarda l'ENDURANCE, bisognerà concludere nel minor tempo possibile il circuito assegnato. La sequenza degli esercizi non può essere modificata.

- 10 Pull up
- 15 Dip
- 20 Jump squat
- 10 Chin up
- 10 Dip
- 10 Push up
- 15 Goblet Squat Kg16

Terminate le reps di un esercizio, si può passare al successivo. Le reps incomplete o scorrette saranno considerate nulle e verranno stabilite delle penalità aggiuntive qualora il contesto renda difficile la correzione della tecnica. **La mancata completezza dell'ultima reps di ogni esercizio comporterà una PENALITÀ automatica di 3".**

Al capitolo 12 descriviamo come giudicheremo le reps valide.

6) REGOLAMENTO GARA SKILL MASCHILE AVANZATI

SKILL CONSENTITE		Push up Pull up	Press Raise	Pulls	Altri esercizi
Skill	Propedeutiche consentite MINIMO DA:				
Nakayama	Full				Reverse Muscle Up
Van Gelder	Full				Hefesto
Victorian	OL adv.				90 Degree Push up
Maltese	Straddle		Straddle		OAP
Victorian assistito	Straddle				TED
Planche	Straddle	Straddle	Straddle		TEMU
Dragon Press	Straddle				Handstand press da L sit
Front Lever touch	OL adv.				Handstand press da in piedi
Front Lever	Straddle	Straddle	Straddle	Straddle	Ring Muscle Up
Bandiera	Straddle	Straddle	Straddle	Straddle	Bar Muscle Up
Croce	Full				Ring Slow Muscle Up
Back Lever	Full	Full	Full	Full	Bar Slow Muscle Up
Handstand	Full	Full	In piedi Straddle		
Elbow Lever	Full				
Bent Planche	Full				
Manna	Full				
V sit	Full				
L sit	Full				

La gara sarà composta da <3 sets Skill da 40"> Ogni set dovrà essere svolto su un unico attrezzo tra i seguenti:

➤ **Sbarra**

➤ **Anelli**

➤ **Parallele alte**

➤ **A terra o con piccoli attrezzi:** in questo caso è consentito, all'interno del set, fare skill a terra, su parallelette piccole o medie (altezza massima 50cm), spalliera, cubetti o altri stand da verticalismo.

Ogni set dovrà essere svolto su un gruppo differente dei quattro elencati sopra.

Il vincitore sarà determinato dalla somma dei posizionamenti nei tre set. In caso di parità si effettuerà una prova a sorpresa per determinare il 1°, 2° e 3° posto.

Durante tutta la durata del set l'atleta dovrà rimanere sull'attrezzo, senza mettere i piedi a terra. Mettere il piede a terra comporta una **PENALITÀ** del 10% del valore finale del set. Se il partecipante tocca terra più volte, la penalità sarà applicata ogni volta con gravità maggiore: 20%, 30%, 40% e così via.

Questa regola ovviamente non è valida se si sceglie di svolgere il set a terra o con piccoli attrezzi, ma in questo caso si avrà un bonus attrezzo aumentato al 20% se non si tocca niente con i piedi per tutta la durata del set.

Controllare il capitolo 11 per conoscere i punteggi e le indicazioni generali.

Leggere attentamente il capitolo 13 con le descrizioni delle esecuzioni standard necessarie al raggiungimento dei punteggi presenti nelle tabelle. Non mantenere i secondaggi e le linee richieste comporta gravi **PENALITÀ**.

7) REGOLAMENTO GARA SKILL FEMMINILE

SKILL CONSENTITE		Push up Pull up	Press Raise	Pulls	Altri esercizi
Skill	Da				
Essendo una categoria unica, si può accedere a tutte le skill in ogni propedeutica facendo riferimento alle tabelle del capitolo 12					

La gara sarà composta da <2 sets Skill da 40">

Nel set SKILL la partecipante sarà libera di cambiare attrezzo a suo piacimento. Controllare il capitolo 11 per conoscere i punteggi e le indicazioni generali.

Leggere attentamente il capitolo 13 con le descrizioni delle esecuzioni standard necessarie al raggiungimento dei punteggi presenti nelle tabelle. Non mantenere i secondaggi e le linee richieste comporta gravi **PENALITÀ**.

La vincitrice sarà colei che avrà il punteggio più alto nella somma dei risultati dei due sets. In caso di parità si effettuerà una prova a sorpresa per determinare il 1°, 2° e 3° posto.

8) REGOLAMENTO GARA ENDURANCE MASCHILE INTERMEDI E AVANZATI

Vince chi completa il circuito nel più breve tempo possibile.

Circuito intermedio	Circuito avanzato
<ul style="list-style-type: none">- 10 Pull up- 20 Dip- 15 Jump Squat- 10 Chin up- 30 Push up- 15 Goblet Squat Kg16	<ul style="list-style-type: none">- 5 Muscle up bar- 10 HSPU schiena muro- 5 Muscle up bar- 20 Jump Squat- 20 Pull up- 30 Dip- 10 Goblet squat Kg32

Terminate le reps di un esercizio, si può passare al successivo. Le reps incomplete o scorrette saranno considerate nulle e verranno stabilite delle penalità aggiuntive qualora il contesto renda difficile la correzione della tecnica. **La mancata completezza dell'ultima reps di ogni esercizio comporterà una PENALITÀ automatica di 3".**

Al capitolo 12 descriviamo come giudicheremo le reps valide.

9) REGOLAMENTO GARA ENDURANCE FEMMINILE

Vince chi completa il circuito nel più breve tempo possibile.

Circuito femminile
<ul style="list-style-type: none">- 5 Pull up- 5 Dip- 10 Sit up- 10 Jump Squat- 3 Chin up- 10 Push up- 15 Goblet Squat Kg16

Terminate le reps di un esercizio, si può passare al successivo. Le reps incomplete o scorrette saranno considerate nulle e verranno stabilite delle penalità aggiuntive qualora il contesto renda difficile la correzione della tecnica. **La mancata completezza dell'ultima reps di ogni esercizio comporterà una PENALITÀ automatica di 3".**

Al capitolo 1 descriviamo come giudicheremo le reps valide.

10) BONUS

- **Bonus 5"**: se una skill isometrica viene tenuta per 5 secondi, il suo punteggio sarà aumentato del 50% del valore in tabella.
- **Bonus attrezzo**: Durante tutta la durata del set l'atleta dovrà rimanere sull'attrezzo, senza mettere i piedi a terra. Si avrà un incremento del 10% del punteggio del set.
- **Bonus completezza**: se in un set verranno presentati almeno un elemento di tirata più un elemento di spinta più un elemento di verticalismo verrà incrementato il punteggio del set del 10%. Vedere la tabella principale del capitolo successivo.
- **Bonus spettacolo**: punteggio extra che i giudici, a loro discrezione, possono dare alla fine del set se l'hanno ritenuto particolarmente vario, fantasioso, innovativo e gradevole da vedere. Incremento del 10% del punteggio del set.
- **Bonus dichiarazione set**: Aggiunta del 10% del punteggio del set, qualora il set fosse stato dichiarato entro 14 giorni dalla data di gara. Se in gara non verrà rispettata la dichiarazione, non si avrà diritto a questo bonus.

11) TABELLE PUNTEGGI SKILL e INDICAZIONI GENERALI

Ogni set sarà valutato indipendentemente da tre giudici formati da un docente Libertas.

Nella tabella principale sono indicati i punteggi di tutti gli esercizi che si possono portare in gara. **Qualora si volesse proporre una skill non presente in tabella, sarà necessario dichiararla almeno un mese prima dalla competizione tramite video dimostrativo.**

Tutti gli **esercizi isometrici** necessitano di una forma standard e di un'isometria di minimo 3". Se la forma non rispetta i parametri indicati nel capitolo 12, o la tenuta isometrica è meno di 3", i giudici decureranno una parte del punteggio o tutto il punteggio.

I punteggi indicati come **Componenti dinamiche** delle Skill sono da sommarsi al punteggio della skill di riferimento senza necessità di isometria da 3".

Esempio: Full Planche Push Up → 250+50=300.

Per aggiudicarsi tali punteggi è però necessario mantenere un blocco di 1" all'inizio e alla fine del movimento oltre all'esibire per tutta la durata dell'esecuzione la forma standard (capitolo 12).

Non eseguire i blocchi richiesti, oppure non mantenere la forma corretta della skill per tutta la durata del movimento, può comportare delle **PENALITÀ** fino all'annullamento dell'intera esecuzione.

Le componenti dinamiche come push up, pull up, press, pulls, raise, vengono valutate, come spiegato sopra, in merito alla loro componente concentrica.

La sola eccentrica può essere valutata in base alla durata del gesto eccentrico. Per potersi aggiudicare il 25% del valore di riferimento, deve avere una durata di minimo 3", una velocità costante ed il blocco finale di minimo 1". Per potersi aggiudicare il 50% del valore di riferimento, deve avere una durata di minimo 6", una velocità costante ed il blocco finale di minimo 1".

Queste percentuali sono da calcolare sulla somma dell'esercizio di riferimento più la componente dinamica.

Esempio: Full Planche Push Up solo eccentrica di 3" → 250+50=300 → 300*25%=75.

Esempio: Full Front Lever Pulls solo eccentrica di 6" → 150+20=170 → 170*50%=85.

Non eseguire i blocchi richiesti, oppure non mantenere la forma corretta della skill per tutta la durata del movimento, può comportare delle **PENALITÀ** fino all'annullamento dell'intera esecuzione.

Le prese One Arm (OA) sono concesse esclusivamente nelle categorie Skill Maschile Avanzati e Skill Femminile. Per questa variante di presa viene richiesta la stessa descrizione della versione a un braccio per avere punteggio 10, inoltre il braccio deve rimanere lungo il corpo.

OAP e OAC vengono valutati come due esercizi differenti e per questo non si applica la maggiorazione di punteggio dedicata alla presa.

Gli esercizi dinamici possono essere **eseguiti per un massimo di due ripetizioni consecutive**. Dalla terza ripetizione consecutiva non verranno più conteggiati. È possibile ripetere l'esecuzione di uno stesso esercizio purché intervallato da altro esercizio.

È possibile eseguire un **cambio di propedeutica** riavviando il conteggio dei secondi. In caso si raggiungessero i 5" in una propedeutica e i 5" in una successiva, si guadagnerebbero entrambi i Bonus. Non è consentito eseguire il terzo cambio di propedeutica. Non è considerato un cambio propedeutica il semplice passaggio da una gamba estesa all'altra nelle propedeutiche OL e OL adv.

Nel caso venisse eseguita un skill fuori categoria, non verrà presa in considerazione.

Nel caso venisse eseguita una propedeutica maggiore di quella prevista nella propria categoria per una determinata skill, questa verrà valutata ridimensionandola a ciò che è riportato nella tabella di categoria. Inoltre l'eventuale penalità acquisita con quella esecuzione sarà applicata al punteggio ridimensionato.

Esempio: Full Back Lever con penalità -20, in categoria Principianti → 100-20=80 → 80*80%=64. 80% è il valore della propedeutica Straddle.

TABELLA principale

Esercizi di spinta		Esercizi di tirata		Esercizi di verticalismo		Altri esercizi	
Manna	450	Victorian	500	Reverse Muscle Up	400	Van Gelder	500
Maltese	400	Hefesto	280	90 Degree Push up	200	Nakayama	450
Planche	250	Victorian assistito	220	HSPU	160	Croce	300
TED	150	Front Lever touch	220	Handstand Press da L sit	160	TEMU	150
V sit	150	OAP	180	Handstand	120	Bandiera	120
Dragon Press	80	OAC	160	Handstand Press da in piedi	100	Bar Slow Muscle Up	100
Bent Planche	80	Front Lever	150			Bar Muscle Up	70
Elbow Lever	50	Back Lever	100			Ring Slow Muscle Up	70
L sit	50					Ring Muscle Up	50
Componenti dinamiche delle Skill							
Archer Push up	+150	Archer Pull up	+120			Pull up	+80
Press	+100	Pull up	+80			Raise	+30
Push up	+50	Raise	+30			Pulls	+20
		Pulls	+20				

TABELLA VALUTAZIONE PROPEDEUTICHE

Le percentuali fanno riferimento ai punteggi riportati nella tabella principale.

Se verrà mantenuta l'isometria, verrà applicata la percentuale al punteggio ricevuto già compreso di bonus e penalità.

Se verrà svolto un esercizio dinamico, verrà applicata la percentuale al punteggio calcolato (skill + componente dinamica) già compreso di bonus e penalità.

Esempio: Tuck adv. Planche Puh Up → 250+50=300 → 300*20%=60.

Esempio: Half Lay Front Lever Pulls eccentrica 6" → 150+20=170 → 170*50%=85 → 85*80%=68.

PROPEDEUTICHE						
Full	Half Lay	Straddle	OL adv.	OL	Tuck Adv.	Tuck
100%	90%	80%	70%	50%	40%	30%

TABELLE con precisazioni

	Variazioni in base all'ATTREZZO		
	Anelli	Sbarra alta	A terra
Esercizi di spinta	+50%	+25%	+10%
Esercizi di tirata	0%	0%	0%
Esercizi di verticalismo	+50%	+50%	+10%
Altri esercizi	0%	0%	0%

Variazioni in base alla direzione e larghezza della PRESA					
Esercizi di spinta			Esercizi di tirata		
Direzione e larghezza		One Arm	Direzione e larghezza		One Arm
Close	+10%	+100%	Close	+10%	+100%
Wide	+30%		Wide	+30%	
Supina	+30%		Supina	+10%	
Supina Close	+50%		Supina Close	+20%	
Supina Wide	+50%		Supina Wide	+50%	
Presa Mista	+50%		Presa Mista	+10%	
Esercizi di verticalismo			Altri esercizi		
Direzione e larghezza		One Arm	Direzione e larghezza		One Arm
Close	+30%	+100%	Close	+10%	+100%
Wide	+30%		Wide	+30%	
Supina	+40%		Supina	+30%	
Supina Close	+80%		Supina Close	+40%	
Supina Wide	+50%		Supina Wide	+40%	
Presa Mista	+40%		Presa Mista	+40%	

12) DESCRIZIONE ESERCIZI ENDURANCE e KIDS

Bar Muscle Up	<p><u>Posizione di partenza:</u> appendersi alla sbarra con presa prona. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. La larghezza della presa sarà circa quella delle spalle.</p> <p><u>Esecuzione:</u> dopo una piccola oscillazione trazione spingendosi sopra la sbarra e, senza appoggiarsi a quest'ultima, concludere il movimento con un bar dip che termina a braccia estese sopra la sbarra.</p> <p><u>Non è consentito:</u> kippare in qualunque modo. Sarà conteggiato come penalità. Le gambe vanno tenute estese e punte tirate. In caso di partenza a ginocchia flesse, queste andranno estese appena possibile e mantenute estese per il resto del movimento.</p>
Chin up	<p><u>Posizione di partenza:</u> appendersi alla sbarra con presa supina. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. La larghezza della presa sarà circa quella delle spalle.</p> <p><u>Esecuzione:</u> trazione fino a superare la sbarra con il mento. Scendere fino ad avere nuovamente le braccia estese.</p> <p><u>Non è consentito:</u> usare le gambe per darci la spinta o kippare in alcun modo.</p> <p>A causa della velocità che avrete nell'esecuzione, non prenderemo in considerazione oscillazioni, a meno che non siano usate per facilitare l'esecuzione delle trazioni, come nella tecnica "butterfly Pull up".</p>
Dip	<p><u>Posizione di partenza:</u> mettersi in sospensione sopra le parallele a braccia estese.</p> <p><u>Esecuzione:</u> flettere le braccia portando leggermente il petto in avanti, fino a scendere con le spalle sotto la linea dei gomiti. Risalire fino a tornare con le braccia completamente estese.</p> <p><u>Non è consentito:</u> usare la spinta delle gambe per facilitare la risalita o buttarsi indietro inarcando la schiena.</p>
Goblet Squat	<p><u>Posizione di partenza:</u> piedi circa alla larghezza delle spalle. Gambe ed anche estese.</p> <p><u>Esecuzione:</u> flettere ginocchia ed anche fino a scendere con le anche sotto la linea delle ginocchia. Risalire fino alla posizione di partenza. Se si usa un solo kettlebell, va sorretto da entrambe le mani che staranno davanti al petto. Con due, saranno tenuti davanti o sopra alle spalle.</p> <p><u>Non è consentito:</u> flettere eccessivamente la schiena durante l'esecuzione dello squat.</p>
HSPS schiena al muro	<p><u>Posizione di partenza:</u> salire in verticale con la schiena rivolta verso il muro. Nella posizione di partenza si avranno braccia e gambe estese, e le mani circa alla larghezza delle spalle.</p> <p><u>Esecuzione:</u> flettere le braccia portando la testa a sfiorare il pavimento oltre le mani. Risalire fino ad avere nuovamente le braccia completamente estese. Mantenere sempre le gambe estese.</p> <p><u>Non è consentito:</u> kippare in alcun modo e i gomiti dovranno essere stretti.</p>
Jump Squat	<p><u>Posizione di partenza:</u> piedi circa alla larghezza delle spalle. Gambe ed anche estese.</p> <p><u>Esecuzione:</u> flettere ginocchia ed anche fino a scendere con le anche sotto la linea delle ginocchia. Risalire eseguendo un salto estendendo gambe e anche.</p> <p>Per essere valido il salto deve avere una fase di volo seppur breve, ossia entrambi i piedi devono non toccare il suolo.</p>
Push up	<p><u>Posizione di partenza:</u> posizione del corpo prona, braccia estese, mani circa larghezza spalle, bacino in retroversione, gambe estese. Unici punti d'appoggio saranno quindi le mani e i piedi.</p> <p><u>Esecuzione:</u> flettere le braccia e scendere fino a sfiorare il terreno con il petto. Risalire fino a portare di nuovo le braccia in estensione. Durante il movimento, il corpo deve muoversi tutto insieme, mantenendo sempre la retroversione e la depressione delle spalle.</p>
Pull up	<p><u>Posizione di partenza:</u> appendersi alla sbarra con presa prona. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. La larghezza della presa sarà circa quella delle spalle.</p> <p><u>Esecuzione:</u> trazione fino a superare la sbarra con il mento. Scendere fino ad avere nuovamente le braccia estese.</p> <p><u>Non è consentito:</u> usare le gambe per darci la spinta o kippare in alcun modo.</p> <p>A causa della velocità che avrete nell'esecuzione, non prenderemo in considerazione oscillazioni, a meno che non siano usate per facilitare l'esecuzione delle trazioni, come nella tecnica "butterfly Pull up".</p>
Sit up	<p><u>Posizione di partenza:</u> sdraiati supini con le ginocchia flesse e le piante dei piedi appoggiate a terra. Tenere le dita a contatto con la testa.</p> <p><u>Esecuzione:</u> Flettere il tronco e le anche in modo da arrivare con le spalle oltre la proiezione verticale delle anche, quindi portare le spalle verso le ginocchia.</p> <p><u>Non è consentito:</u> Staccare i piedi da terra e staccare le dita dalla testa.</p>

13) DESCRIZIONE ESERCIZI SKILL

Bar Muscle Up	<p><u>Posizione di partenza:</u> appendersi alla sbarra con presa prona. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. La larghezza della presa sarà più ampia della larghezza spalle di 15 cm.</p> <p><u>Esecuzione:</u> dopo una piccola oscillazione trazione per portarsi sopra la sbarra e, senza appoggiarsi a quest'ultima, concludere il movimento con un bar dip che termina a braccia estese sopra la sbarra.</p> <p><u>Non è consentito:</u> kippare in qualunque modo. Sarà conteggiato come penalità. Le gambe vanno tenute estese e punte tirate. In caso di partenza a ginocchia flesse, queste andranno estese appena possibile e mantenute estese per il resto del movimento.</p>
Bar Slow Muscle Up	<p>Come il Bar Muscle Up, ma iniziare il movimento di trazione in modo lento e senza oscillare, quindi dritto sotto la sbarra. Il movimento deve avere una durata di almeno 6 secondi e dovrà essere fluido e continuativo fino all'estensione dei gomiti sopra la sbarra.</p>
Bent Planche	<p>In sospensione sopra l'attrezzo mantenere le braccia flesse con il corpo parallelo al suolo, in mezzo ai gomiti, ma non sostenuto da essi; bacino in retroversione; gambe estese e punte tirate. Spalle depresse e protratte.</p>
Back Lever	<p>In sospensione sotto l'attrezzo mantenere braccia estese; Spalle depresse in leggera protrazione; bacino in retroversione; gambe estese e punte dei piedi tirate. Il corpo dovrà essere in posizione prona, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.</p>
Back Lever Pull up	<p><u>Posizione di partenza:</u> Back Lever.</p> <p><u>Esecuzione:</u> trazionarsi con le braccia portando la schiena a livello delle mani e ritornare a braccia estese. Mantenere sempre la linea del corpo parallela al suolo.</p> <p><u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>
Back Lever Pulls	<p><u>Posizione di partenza:</u> Back Lever.</p> <p><u>Esecuzione:</u> dalla posizione di Back Lever portarsi in posizione verticale a testa in giù (il più possibile in base all'attrezzo utilizzato) trazionando a braccia estese. Il corpo dovrà mantenere spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea per tutta la durata del movimento.</p> <p><u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>
Croce	<p>In sospensione sopra agli anelli mantenere le braccia estese; spalle depresse in posizione neutra (né protratte, né retratte); gambe tese punte tirate. Le braccia devono essere parallele al suolo. Il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.</p>
Dragon Press	<p>In appoggio al suolo mantenere solo le mani e una minima parte di schiena appoggiate a terra; braccia estese; spalle depresse; bacino in retroversione; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione supina, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea. Per questo motivo fare attenzione a non distanziare eccessivamente le anche dal suolo.</p>
Elbow Lever	<p>In sospensione sopra l'attrezzo mantenere le braccia flesse con il corpo prono, parallelo al suolo, in appoggio con i gomiti sul basso ventre; bacino in retroversione; gambe estese e punte tirate. Spalle depresse e protratte.</p>
Front lever	<p>In sospensione sotto l'attrezzo mantenere le braccia estese; spalle depresse e leggermente retroposte; bacino in leggera retroversione, ma senza perdere la linea del corpo; gambe estese e punte dei piedi tirate. Il corpo dovrà essere in posizione supina, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.</p>
Front Lever Pull up	<p><u>Posizione di partenza:</u> Front Lever.</p> <p><u>Esecuzione:</u> trazionarsi portando il bacino a livello delle mani e ritornare a braccia estese. Mantenere sempre la linea del corpo parallela al suolo.</p> <p><u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>
Front Lever Pulls	<p><u>Posizione di partenza:</u> Front Lever.</p> <p><u>Esecuzione:</u> dalla posizione di Front Lever portarsi in posizione verticale a testa in giù (il più possibile in base all'attrezzo utilizzato) trazionando a braccia estese. Il corpo dovrà mantenere spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea per tutta la durata del movimento.</p> <p><u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>

Front Lever Raise	<p><u>Posizione di partenza:</u> appeso alla sbarra in posizione verticale.</p> <p><u>Esecuzione:</u> portarsi in posizione di Front Lever trazionando a braccia estese. Il corpo dovrà mantenere spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea per tutta la durata del movimento.</p> <p><u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>
Front Lever Touch	<p>Come Front Lever, però mantenendo le braccia flesse per portare il bacino a contatto con la sbarra.</p>
Handstand	<p>In sospensione sull'attrezzo mantenere le braccia estese; mani larghezza spalle quest'ultime in elevazione; bacino in retroversione, gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo con la testa verso terra, mantenendo mani, spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.</p> <p>La Handstand esula dai punteggi scritti sopra in riferimento alle propedeutiche.</p> <p>Ovviamente qualunque figura della verticale sarà valutata in base al grado di difficoltà. Si possono eseguire più forme, ognuna di esse dovrà essere mantenuta per 3" e dovrà avere una forma perfetta per aggiudicarsi il punteggio per intero! Naturalmente un set composto solo da elementi di verticalismo verrà penalizzato.</p>
Handstand Press da L sit	<p><u>Posizione di partenza:</u> L sit.</p> <p><u>Esecuzione:</u> mantenendo gambe e braccia tese, flettere le spalle fino a portare il corpo in linea con le braccia (mani, spalle, bacino). Successivamente estendere le anche per portare tutto il corpo sulla stessa linea (mani, spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea). Le punte dei piedi dovranno rimanere tirate per tutto il tempo dell'esecuzione.</p> <p><u>Non è consentito:</u> per tutta la durata del movimento flettere le braccia o le gambe, tenere il piede a martello, inarcare la schiena.</p>
Handstand Press da in piedi	<p><u>Posizione di partenza:</u> Braccia estese con appoggio delle mani a terra o su attrezzo; corpo chiuso in una compressione busto-gambe con bacino verso l'alto; gambe estese con appoggio a terra o su attrezzo.</p> <p><u>Esecuzione:</u> mantenendo gambe e braccia tese, flettere le spalle fino a portare il corpo in linea con le braccia (mani, spalle, bacino). Successivamente estendere le anche per portare tutto il corpo sulla stessa linea (mani, spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea). Le punte dei piedi dovranno rimanere tirate per tutto il tempo dell'esecuzione.</p> <p><u>Non è consentito:</u> per tutta la durata del movimento flettere le braccia o le gambe, tenere il piede a martello, inarcare la schiena.</p>
Hefesto	<p><u>Posizione di partenza:</u> Back Lever presa supina.</p> <p><u>Esecuzione:</u> trazionare fino a trovarsi sopra la sbarra a braccia estese.</p>
HSPU (Handstand Push Up)	<p><u>Posizione di partenza:</u> Handstand.</p> <p><u>Esecuzione:</u> eseguire un push up fino ad avere i gomiti flessi almeno di 90° e stretti quanto le spalle. Se eseguito su parallele e si scende con le spalle sotto il livello delle mani, si avrà un punteggio maggiore.</p> <p><u>Non è consentito:</u> perdere la postura della Handstand per tutta la durata del movimento.</p>
Human Flag	<p>In sospensione ad un attrezzo come sbarra o spalliera, mantenere le braccia estese; corpo parallelo al suolo, bacino in retroversione; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione laterale, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.</p>
L sit	<p>In sospensione sopra l'attrezzo mantenere le gambe tese e parallele al suolo a formare un angolo di 90 gradi col busto; il bacino in mezzo alle mani; punte dei piedi tirate; spalle depresse, braccia estese, mani sotto le spalle.</p>
Nakayama	<p><u>Posizione di partenza:</u> Back Lever</p> <p><u>Esecuzione:</u> passare dalla posizione di Back Lever a quella di Croce.</p>
Maltese	<p>In sospensione sopra all'attrezzo mantenere le braccia estese; spalle depresse e protratte; bacino in retroversione all'altezza della presa o pochi centimetri più alto; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione prona, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.</p>

Manna	In sospensione sopra l'attrezzo con le spalle estese fino a portare il bacino ad altezza spalle, mantenere le gambe tese e parallele al terreno; punte dei piedi tirate; la posizione delle mani può variare.
OAP (One Arm Pull up)	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi con il braccio esteso e scapola depressa, presa prona. <u>Esecuzione:</u> trazionare fino a superare la sbarra con il mento e portare la spalla opposta verso la sbarra. <u>Non è consentito:</u> salire kippando in alcun modo.
OAC (One Arm Chin up)	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi con il braccio esteso e scapola depressa, presa supina. <u>Esecuzione:</u> trazionare fino a superare la sbarra con il mento e portare la spalla opposta verso la sbarra. <u>Non è consentito:</u> salire kippando in alcun modo.
Planche	In sospensione sopra all'attrezzo mantenere le braccia estese; spalle depresse e protrate; bacino in retroversione; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione prona, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.
Planche Push up	<u>Posizione di partenza:</u> Planche. <u>Esecuzione:</u> effettuare un push up arrivando a portare tutto il corpo, in linea e parallelo al suolo, sotto l'altezza dei gomiti. Successivamente spingere fino ad avere nuovamente le braccia estese. Mantenere sempre la linea del corpo parallela al suolo. Se si scende di più, per esempio fino al livello delle mani, si avrà un punteggio maggiore. <u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
Planche Press	<u>Posizione di partenza:</u> Planche. <u>Esecuzione:</u> passare dalla posizione di Planche a quella di Handstand mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea. <u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
Reverse Muscle Up	<u>Posizione di partenza:</u> il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo con la testa verso terra, mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea. <u>Esecuzione:</u> trazionare portarsi sopra gli anelli fino a raggiungere la verticale, la quale andrà tenuta almeno un secondo seguendo la descrizione dell'esercizio Handstand. <u>Non è consentito:</u> kippare in qualunque modo. Sarà conteggiato come penalità. Il corpo dovrà mantenere il più possibile la linea tra i vari segmenti senza inarcare la schiena.
Ring Muscle Up	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi agli anelli con la false grip. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. <u>Esecuzione:</u> trazionare per portarsi sopra gli anelli e, senza appoggiarsi a questi ultimi, concludere il movimento con un bar dip che termina a braccia estese sopra gli anelli. <u>Non è consentito:</u> kippare in qualunque modo. Sarà conteggiato come penalità. Le gambe vanno tenute estese e punte tirate. In caso di partenza a ginocchia flesse, queste andranno estese appena possibile e mantenute estese per il resto del movimento.
Ring Slow Muscle Up	Come il Ring Muscle Up, ma iniziare il movimento di trazione in modo lento e senza oscillare. Il movimento deve avere una durata di almeno 6 secondi e dovrà essere fluido e continuativo fino all'estensione dei gomiti sopra gli anelli.
TED (Tricep Extension Dip)	<u>Posizione di partenza:</u> avambracci appoggiati sulle parallele. <u>Esecuzione:</u> salire fino ad avere le braccia estese con le spalle che non superano la linea dei polsi. <u>Non è consentito:</u> salire utilizzando movimenti di slancio.

<p>TEMU (Tricep Extension Muscle Up)</p>	<p><u>Posizione di partenza:</u> appendersi agli anelli con la false grip. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro.</p> <p><u>Esecuzione:</u> trazionare per portarsi sopra gli anelli portando la presa lontano dal corpo e mantenendo i gomiti a lato del corpo. Concludere il movimento a braccia estese, vicine al corpo, sopra gli anelli.</p> <p><u>Non è consentito:</u> kippare in qualunque modo. Sarà conteggiato come penalità. Le gambe vanno tenute estese e punte tirate. In caso di partenza a ginocchia flesse, queste andranno estese appena possibile e mantenute estese per il resto del movimento.</p>
<p>V ist</p>	<p>In sospensione sopra l'attrezzo mantenere le gambe tese e perpendicolari al terreno; punte dei piedi tirati; Spalle depresse e retroposte; braccia estese.</p>
<p>Van Gelder</p>	<p><u>Posizione di partenza:</u> Back Lever a presa supina.</p> <p><u>Esecuzione:</u> portare il corpo dalla posizione di partenza alla posizione di Maltese trazionandosi a braccia estese.</p> <p><u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>
<p>Victorian Assistito</p>	<p>In sospensione sopra all'attrezzo mantenere le braccia estese con gli avambracci in appoggio all'attrezzo; spalle depresse e retroposte; bacino in retroversione all'altezza della presa; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione supina, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.</p>
<p>Victorian</p>	<p>In sospensione sopra all'attrezzo mantenere le braccia estese; spalle depresse e retroposte; bacino in retroversione all'altezza della presa; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione supina, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.</p>
<p>90 Degree Push up</p>	<p><u>Posizione di partenza:</u> Handstand.</p> <p><u>Esecuzione:</u> flettere le braccia per eseguire un HSPU e scendere con il corpo fino ad arrivare a una Bent Arm Planche, dopodiché spingere per tornare in posizione di partenza. Il corpo dovrà mantenere spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea per tutta la durata del movimento.</p> <p><u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>

13) DESCRIZIONE PROPEDEUTICHE SKILL

Le linee necessarie per ottenere il punteggio inserito nella tabella principale del capitolo 10, sono quelle indicate nella descrizione esercizi skill nel capitolo 12.

Qui di sotto sono descritte le caratteristiche comuni per tutte le skill riguardanti alla posizione del corpo, arti superiori esclusi. Per le indicazioni riguardanti alle braccia, leggere le descrizioni nel capitolo 12.

Full	Il corpo deve mantenere sulla stessa linea testa, spalle, anche, ginocchia, caviglie. La posizione delle spalle cambia in base all'esercizio. Le anche devono essere mantenute in leggera retroversione ed estese di 180°. Le ginocchia estese di 180°. Le gambe sono unite. Le caviglie e i piedi in massima estensione per allineare il più possibile il metatarso alla linea tibiale. I piedi sono uniti.
Half Lay	Il corpo deve mantenere sulla stessa linea testa, spalle, anche, ginocchia. La posizione delle spalle cambia in base all'esercizio. Le anche devono essere mantenute in leggera retroversione ed estese di 180°. Le ginocchia saranno flesse a 90°. Le gambe sono unite. Le caviglie e i piedi in massima estensione per allineare il più possibile il metatarso alla linea tibiale. I piedi sono uniti.
Straddle	Il corpo deve mantenere sulla stessa linea testa, spalle, anche, ginocchia, caviglie. La posizione delle spalle cambia in base all'esercizio. Le anche devono essere mantenute in leggera retroversione ed estese di 180°. Le ginocchia estese di 180°. Le gambe sono divaricate. Le caviglie e i piedi in massima estensione per allineare il più possibile il metatarso alla linea tibiale.
One Leg advance (OL adv.)	Il corpo deve mantenere sulla stessa linea testa, spalle, anche, un ginocchio, caviglie. La posizione delle spalle cambia in base all'esercizio. Le anche devono essere mantenute in leggera retroversione. Da un lato si ha l'anca ed il ginocchio esteso di 180°. L'altro lato mantiene l'anca ed il ginocchio flesso, posizionato in modo da avere il piede appoggiato lateralmente al ginocchio esteso. La caviglia ed il piede della gamba estesa, è in massima estensione per allineare il più possibile il metatarso alla linea tibiale.
One Leg (OL)	Il corpo deve mantenere sulla stessa linea testa, spalle, anche, ginocchia, caviglie. La posizione delle spalle cambia in base all'esercizio. Le anche devono essere mantenute in leggera retroversione. Da un lato si ha l'anca ed il ginocchio esteso di 180°. Dall'altro lato il ginocchio è mantenuto flesso e vicino alla cassa toracica, con la coscia a contatto dell'addome. Le caviglie e i piedi in massima estensione per allineare il più possibile il metatarso alla linea tibiale.
Tuck advance (adv.)	Il corpo deve mantenere sulla stessa linea testa, spalle, anche. La posizione delle spalle cambia in base all'esercizio. Le anche devono essere mantenute in leggera retroversione e flesse in modo da mantenere 90° tra la parte anteriore delle cosce e la linea passante tra spalle e anche. Le ginocchia rimangono flesse con un angolo minore di 90°. Le gambe sono unite. Le caviglie e i piedi in massima estensione per allineare il più possibile il metatarso alla linea tibiale. I piedi sono uniti.
Tuck	Il corpo deve mantenere sulla stessa linea testa, spalle, anche. La posizione delle spalle cambia in base all'esercizio. Le anche devono essere mantenute in leggera retroversione. Le anche sono flesse, le cosce sono a contatto con l'addome. Le ginocchia sono flesse in modo da mantenere a contatto polpacci e parte posteriore delle cosce. Le ginocchia sono unite. Le caviglie e i piedi in massima estensione per allineare il più possibile il metatarso alla linea tibiale. I piedi sono uniti.