



# Campionato Nazionale di Calisthenics Libertas

## Regolamento CaliContest 2023/2024

**CALICONTTEST**



Rendere il Calisthenics uno sport a tutti gli effetti: questo è il nostro desiderio fondamentale. Abbiamo dunque bisogno, per raggiungere un obiettivo così grande, di coinvolgere tutti gli appassionati che si allenano e intendono migliorare progressivamente le proprie prestazioni atletiche. CaliContest nasce per dare spazio non soltanto a chi ha già raggiunto risultati di rilievo,

ma anche a chi ha cominciato da poco e sta iniziando ad assaporare i primi frutti di una passione che, se coltivata con la dovuta costanza, donerà in cambio potenzialità impensabili. Valorizzeremo decisamente l'autentica espressione della forza, che per noi non consiste nell'esecuzione sommaria di esercizi pesanti e complessi, ma concerne soprattutto la compiutezza della forma nel rispetto dei dettagli tecnici richiesti. Vogliamo quindi incoraggiare tutti gli atleti, principianti e non, ad allenarsi con passione e attenzione, coi muscoli e col cervello.

Desideriamo inoltre crescere e farvi crescere nell'ambito di un campionato nazionale che, come succede in molti altri sport, vi faccia percepire concretamente il percorso di evoluzione che avete intrapreso e state attraversando. Cercheremo infine di aggiungere sempre più categorie e competizioni regionali al fine di accogliere il maggior numero di atleti che vivono, quotidianamente e sulla loro pelle, la passione travolgente per il Calisthenics.

In questa seconda stagione (2023-2024), iniziamo un nuovo viaggio ancora più ricco di tappe: confidiamo nella vostra numerosa partecipazione per far sì che il nostro desiderio fondamentale, rendere il Calisthenics uno sport a pieno titolo, diventi realtà.

Per ulteriori informazioni, consigli o suggerimenti, 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) Indicazioni generali
- 12) Tabelle punteggi e variazioni
- 13) Descrizione esercizi Endurance
- 14) Descrizione esercizi Skill
- 15) Descrizione propedeutiche Skill
- 16) Linee guida per la valutazione di un set
- 17) Gestione crediti

## 1) CATEGORIE

La sottocategoria d'età si riferisce agli anni che si compiranno nel 2024 indipendentemente dalla data di nascita.

(2024-anno di nascita= sottocategoria)

| Categorie                    | Sottocategorie d'età |              |              |              |               |
|------------------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Kids                         | 8-12                 |              |              |              |               |
| Skill maschile principianti  | Età<br>13-17         | Età<br>18-28 | Età<br>29-40 | Età<br>41-50 | Età<br>Over50 |
| Skill maschile intermedi     | Età<br>13-17         | Età<br>18-28 | Età<br>29-40 | Età<br>41-50 | Età<br>Over50 |
| Skill maschile avanzati      | Età<br>13-17         | Età<br>18-28 | Età<br>29-40 | Età<br>41-50 | Età<br>Over50 |
| Skill femminile              | Età<br>13-17         |              | Età<br>18-39 |              | Età<br>Over40 |
| Endurance maschile intermedi | Età<br>13-17         | Età<br>18-28 | Età<br>29-40 | Età<br>41-50 | Età<br>Over50 |
| Endurance maschile avanzati  | Età<br>13-17         | Età<br>18-28 | Età<br>29-40 | Età<br>41-50 | Età<br>Over50 |
| Endurance femminile          | Età<br>13-17         |              | Età<br>18-39 |              | Età<br>Over40 |

## **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 dai giudici o dallo staff.
- ✓ Accertarsi che l'attrezzatura necessaria sia pronta all'utilizzo senza perdere 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
- Squat
- Push up

La gara consisterà nell'eseguire il maggior numero di ripetizioni dell'esercizio nell'arco di 60" di tempo. Il vincitore sarà colui che totalizzerà il maggior numero di ripetizioni valide.

#### 4) REGOLAMENTO GARA SKILL MASCHILE PRINCIPIANTI

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

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

Il punteggio del set viene sommato al punteggio dell'AMRAP raddoppiato.

Esempio: 960 set + 98x2 AMRAP = 1156 (punteggio totale). Il vincitore sarà determinato dal punteggio totale. Vince chi ha il punteggio maggiore. 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 i capitoli 11 e 12 per conoscere i punteggi e le indicazioni generali.

Leggere attentamente il capitolo 14 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 13 descriviamo come giudicheremo le reps valide.

## 5) REGOLAMENTO GARA SKILL MASCHILE INTERMEDI

| SKILL CONSENTITE    |   | Push up<br>Pull up | Press<br>Raise | Pulls    | Altri esercizi                          |
|---------------------|---|--------------------|----------------|----------|---|
| Skill               | <b>Propedeutiche consentite FINO A:</b> |                    |                |          |   |
| Victorian assistito | OL adv.                                 |                    |                |          | Muscle Up (ring/bar)                    |
| Planche             | Straddle                                | Tuck adv.          | Tuck adv.      |          | Slow Muscle Up (ring/bar)               |
| Dragon Press        | OL adv.                                 |                    |                |          | Handstand Press da in piedi, gomiti 90° |
| Front Lever touch   | OL adv.                                 |                    |                |          | Handstand press da in piedi             |
| Back Lever touch    | OL adv.                                 |                    |                |          | Handstand Press da L sit, gomiti 90°    |
| Front Lever         | Full                                    | OL adv.            | Straddle       | Straddle | Handstand press da L sit                |
| Back Lever          | Full                                    | Full               |                | Full     | HSPU                                    |
| Handstand           | Full                                    |                    |                |          | OAC                                     |
| Bandiera            | Full                                    | Full               | Full           | Full     |   |
| Elbow Lever         | Full                                    |                    |                |          |   |
| Bent Planche        | Full                                    |                    |                |          |   |
| V sit               | Full                                    |                    |                |          |   |
| L sit               | Full                                    |                    |                |          |   |

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

Il vincitore sarà determinato dalla somma dei punteggi dei due set. 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 i capitoli 11 e 12 per conoscere i punteggi e le indicazioni generali.

Leggere attentamente il capitolo 14 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**.

## 6) REGOLAMENTO GARA SKILL MASCHILE AVANZATI

| SKILL CONSENTITE    |  | Push up<br>Pull up | Press<br>Raise | Pulls    | Altri esercizi                             |
|---------------------|--|--------------------|----------------|----------|--|
| Skill               | <b>Propedeutiche consentite MINIMO DA:</b> |                    |                |          |  |
| Nakayama            | Full                                       |                    |                |          | Reverse Muscle Up                          |
| Van Gelder          | Full                                       |                    |                |          | Croce                                      |
| Victorian           | OL adv.                                    |                    |                |          | Croce L sit/ V sit                         |
| Maltese             | Straddle                                   |                    | Straddle       |          | Hefesto                                    |
| Victorian assistito | Straddle                                   |                    |                |          | 90 Degree Push up                          |
| Planche             | Straddle                                   | Straddle           | Straddle       |          | OAP  |
| Dragon Press        | Straddle                                   |                    |                |          | TED  |
| Front Lever touch   | OL adv.                                    |                    |                |          | TEMU                                       |
| Back Lever touch    | Straddle                                   |                    |                | Straddle | Handstand press<br>da L sit                |
| Front Lever         | Straddle                                   | Straddle           | Straddle       | Straddle | Handstand Press da<br>in piedi, gomiti 90° |
| Bandiera            | Straddle                                   | Straddle           | Straddle       | Straddle | Handstand press<br>da in piedi             |
| Back Lever          | Full                                       | Straddle           |                | Full     | Handstand press<br>da in piedi             |
| Handstand           | Full                                       | Full               | Full           | Full     | Muscle Up(ring/bar)                        |
| Elbow Lever         | Full                                       |                    |                |          | Ring Slow Muscle Up<br>(ring/bar)          |
| Bent Planche        | Full                                       |                    |                |          | Stalder Press a<br>terra                   |
| 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 alta**

➤ **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.

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

Il vincitore sarà determinato dalla somma dei punteggi dei 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 i capitoli 11 e 12 per conoscere i punteggi e le indicazioni generali.

Leggere attentamente il capitolo 14 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<br>Pull up | Press<br>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 i capitoli 11 e 12 per conoscere i punteggi e le indicazioni generali.

Leggere attentamente il capitolo 14 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"> <li>- 15 Pull up</li> <li>- 30 Dip</li> <li>- 20 Goblet Squat Kg16</li> <li>- 10 Pull up</li> <li>- 10 Dip</li> </ul> | Tempo limite:<br>4' | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 Muscle up bar</li> <li>- 10 Pull up</li> <li>- 20 Jump Squat</li> <li>- 1 Muscle up bar</li> <li>- 10 Pull up</li> <li>- 40 Dip</li> <li>- 15 Goblet squat Kg16</li> </ul> | Tempo limite:<br>4' |

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 13 descriviamo come giudicheremo le reps valide.

## 9) REGOLAMENTO GARA ENDURANCE FEMMINILE

Vince chi completa il circuito nel più breve tempo possibile.

| Circuito femminile  |                     |
|---|---------------------|
| 3 giri di: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Pull up</li> <li>- 4 Dip</li> <li>- 30 Squat</li> </ul> | Tempo limite:<br>4' |

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 13 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. Per i set su **Anelli, Sbarra alta, Parallele** (oltre i 50cm) si avrà un incremento del 10% del punteggio del set. Per i set **A terra o con piccoli attrezzi** si avrà un incremento del 20% 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% del valore del set. Vedere la tabella principale del capitolo successivo. Nel caso in cui durante il set un esercizio venisse annullato, non può essere conteggiato per il bonus. Esempio: avendo 3 esercizi di tirata, 3 esercizi di spinta e 1 esercizio di verticalismo, quest'ultimo riceve una valutazione pari a 0, non si ha diritto al bonus completezza.
- **Bonus spettacolo**: questo bonus si divide in più parti aggiudicando più percentuali di incremento del valore del set.

|     |  |
|-----|--|
| 10% | Incremento del 10% del punteggio del set qualora si esegua il set con una media voto di 9,5.   |
| 5%  | Incremento del 5% del punteggio del set qualora non ci siano esercizi ripetuti più di due volte all'interno del set indipendentemente dalla propedeutica utilizzata. |
| 5%  | Incremento del 5% del punteggio del set qualora si eseguano elementi scenici o acrobatici accettati dalla giuria.  |

- **Bonus set dichiarato**: Aggiunta del 15% del punteggio del set, il quale può essere dichiarato **entro 14 giorni dalla data di gara**.  
Qualora il set fosse stato dichiarato in tempo, **si perderà diritto al bonus** nei casi in cui:
  - 1) Nel set saranno presentati esercizi non descritti nella dichiarazione.  
**Esempio**: Da Front Lever a Back Lever non viene dichiarato il Pulls necessario per il passaggio.
  - 2) Nel set non verrà seguito l'ordine degli esercizi descritti nella dichiarazione.  
  
Nel set verranno eseguite propedeutiche diverse da quelle dichiarate per ogni esercizio.
  - 3) **Esempio**: Se nel modulo è stato indicato un Front Lever one leg, non posso eseguirlo il giorno della gara in one leg adv o in adv.
  - 4) Nel modulo del set dichiarato non verranno utilizzati i nomi degli esercizi e delle propedeutiche indicate nel Regolamento.

## 11) INDICAZIONI GENERALI

Ogni set verrà valutato e calcolato da giudici 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 14, 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 →  $250+30=280$ .

Per aggiudicarsi tali punteggi è però necessario mantenere un blocco di 1" all'inizio del movimento di ogni ripetizione oltre all'esibire per tutta la durata dell'esecuzione la forma standard (capitolo14).

**I push up e gli Archer push up** di ogni esercizio avranno un +40 se le spalle scendono sotto il livello delle mani.

Esempio: Planche Push up con spalle sotto il livello delle mani  $250+30+40=320$

Esempio: HSPU con spalle sotto il livello delle mani  $160+40=200$

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 50% del valore di riferimento, deve avere una durata di minimo 6", una velocità costante ed il blocco finale di minimo 1".

Questa percentuale è da calcolare sulla somma dell'esercizio di riferimento più la componente dinamica.

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

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.

**OAP e OAC** vengono valutati come due esercizi differenti e per questo non si applica la maggiorazione di punteggio dedicata alla presa (nelle tabelle successive).

Nelle maggiorazioni della presa One Arm è possibile **sommare la percentuale di altre prese**.

Esempio: Front Lever One Arm presa supina:  $150+(100\%+10\%)=150+110\%=315$

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.

Il **cambio di propedeutica, di presa o la versione Archer** non vengono considerati come un cambio di esercizio.

Esempio: Full Planche Push Up presa neutra + Straddle Planche Archer Push Up, sono considerate due ripetizioni consecutive dell'esercizio Planche Push Up.

Esempio: Full Planche Push Up + Straddle Planche Archer Push Up + Full Planche Push Up, quest'ultimo non verrà conteggiato.

Esempio: 2 Front Lever Pull up + 3" Front Lever Touch + 2 Front Lever Pull up. In questo caso verrà valutato tutto.

Non è consentito eseguire un **cambio di propedeutica** riavviando il conteggio dei secondi di isometria. Esempio: se dopo 3" o 5" in full si continua in straddle, il tempo speso nella seconda propedeutica non verrà valutato.

Nel caso venisse eseguita una **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.

Non è consentito assistere l'atleta tenendo fermi gli attrezzi per evitare che si allarghino o spostino.

È possibile prepararsi prima del via, ma il conteggio dei secondi e delle ripetizioni inizierà solo al momento in cui il Giudice dà il via.

Tutti gli esercizi dinamici e isometrici, iniziati **prima dello scadere del tempo**, possono essere portati a termine, compresa l'isometria da 5", la quale comporrà anche il Bonus 5".

## 12) TABELLE PUNTEGGI E VARIAZIONI

### TABELLA principale

| Esercizi di spinta                      |      | Esercizi di tirata  |     | Esercizi di verticalismo                |     | Altri esercizi      |     |
|---|------|---------------------|-----|---|-----|---------------------|-----|
| Manna                                   | 500  | Victorian           | 500 | Japan Handstand                         | 400 | Zanetti             | 600 |
| Maltese                                 | 400  | Hefesto             | 280 | Reverse Muscle Up                       | 400 | Van Gelder          | 500 |
| Planche                                 | 250  | Victorian assistito | 220 | 90 Degree Push up                       | 200 | Nakayama            | 450 |
| TED                                     | 150  | Front Lever touch   | 220 | Stalder Press a terra                   | 190 | Croce V sit         | 450 |
| V sit                                   | 150  | Back Lever touch    | 180 | HSPU                                    | 160 | Croce L sit         | 350 |
| Dragon Press                            | 150  | OAP                 | 180 | Handstand Press da L sit                | 160 | Croce               | 300 |
| Bent Planche                            | 80   | OAC                 | 160 | Handstand Press da L sit, gomiti 90°    | 120 | TEMU                | 150 |
| Elbow Lever                             | 50   | Front Lever         | 150 | Handstand                               | 120 | Bandiera            | 120 |
| L sit                                   | 50   | Back Lever          | 100 | Handstand Press da in piedi             | 100 | Bar Slow Muscle Up  | 100 |
|   |      |                     |     | Handstand Press da in piedi, gomiti 90° | 60  | Bar Muscle Up       | 80  |
|   |      |                     |     |   |     | Ring Slow Muscle Up | 70  |
|   |      |                     |     |   |     | Ring Muscle Up      | 50  |
| <b>Componenti dinamiche delle Skill</b> |      |                     |     |   |     |                     |     |
| Press                                   | +100 | Archer Pull up      | +60 | Archer Push up                          | +20 | Pull up             | +80 |
| Archer Push up                          | +50  | Pull up             | +50 |   |     | Raise               | +30 |
| Push up                                 | +30  | Raise               | +20 |   |     | 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\*40%=120.

Esempio: Half Lay Front Lever Pulls eccentrica 6" → 150+20=170 → 170\*50%=85 → 85\*90%=76,5.

| PROPEDEUTICHE |          |          |         |     |           |      |
|---------------|----------|----------|---------|-----|-----------|------|
| Full          | Half Lay | Straddle | OL adv. | OL  | Tuck Adv. | Tuck |
| 100%          | 90%      | 80%      | 70%     | 50% | 40%       | 20%  |

### TABELLE con precisazioni

Tutte le percentuali delle seguenti tabelle prenderanno in considerazione i punteggi presenti nella tabella principale.

Esempio: 5" Full Planche agli anelli con presa supina = 250 +50%(5") +50%(attrezzo) +30%(presa)= 250+125+125+75=575

Esempio: Handstand straddle Push up a terra con presa Close = 160 +10%(attrezzo) +20%(presa)= 160+16+32=208x80%(propedeutica)= 166,4

|                          | Variazioni in base all'ATTREZZO |             |              |
|--------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|
|                          | Anelli                          | Sbarra alta | Mani 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%           |

| Definizione delle prese |   |
|-------------------------|---|
| Close                   | Massimo un centimetro di distanza tra le due mani               |
| Wide                    | La braccia a minimo 45° rispetto all'asse trasversale del corpo |
| Supina                  | Presa con l'avambraccio in posizione supina                     |
| Presa Mista NP          | Una neutra e una prona  |
| Presa Mista NS          | Una neutra e una supina   |
| Presa Mista PS          | Una prona e una supina  |

### Variazioni in base alla direzione e larghezza della PRESA

| Esercizi di spinta           |      |         |       | Esercizi di verticalismo     |      |         |       |
|------------------------------|------|---------|-------|------------------------------|------|---------|-------|
| Direzione e larghezza        |      | One Arm |       | Direzione e larghezza        |      | One Arm |       |
| Close/Wide                   | +20% | +100%   | +100% | Close                        | +20% | +100%   | +100% |
| Supina                       | +30% |         |       | Wide                         | +20% |         |       |
| Prona                        | +40% |         |       | Supina                       | +40% |         |       |
| Supina Close/Wide            | +40% |         |       | Supina Close                 | +80% |         |       |
| Prona Close/Wide             | +50% |         |       | Supina Wide                  | +50% |         |       |
| Su tutte le dita             | +30% |         |       | Su tutte le dita             | +30% |         |       |
| 3 dita                       | +40% |         |       | 3 dita                       | +40% |         |       |
| Presca Iguana                | +40% |         |       | Presca Iguana                | +40% |         |       |
| Preyer                       | +40% |         |       | Preyer                       | +40% |         |       |
| Presca Mista (Neutra-supina) | +20% |         |       | Presca Mista (Neutra-supina) | +30% |         |       |
| Presca Mista (Neutra-prona)  | +30% |         |       | Presca Mista (Neutra-prona)  | +20% |         |       |
| Presca Mista (Prona-supina)  | +50% |         |       | Presca Mista (Prona-supina)  | +50% |         |       |
| Presca Dragon                | +60% |         |       | Presca Dragon                | +60% |         |       |
| Esercizi di tirata           |      |         |       | Altri esercizi               |      |         |       |
| Direzione e larghezza        |      | One Arm |       | Direzione e larghezza        |      | One Arm |       |
| Close                        | +10% | +100%   | +100% | Close                        | +10% | +100%   | +100% |
| Wide                         | +20% |         |       | Wide                         | +20% |         |       |
| Supina                       | +10% |         |       | Supina                       | +30% |         |       |
| Supina Close                 | +20% |         |       | Supina Close                 | +40% |         |       |
| Supina Wide                  | +40% |         |       | Supina Wide                  | +40% |         |       |
| Presca Mista                 | +10% |         |       | Presca Mista                 | +40% |         |       |
| Presca Dragon                | +60% |         |       | Presca Dragon                | +60% |         |       |

### 13) 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 trazionare 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> trazionare 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 e avere una distanza tra le ginocchia inferiore a quella tra i talloni.</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>  |
| 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> trazionare 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>   |
| 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.</p> <p><u>Non è consentito:</u> flettere eccessivamente la schiena durante l'esecuzione dello squat e avere una distanza tra le ginocchia inferiore a quella tra i talloni.</p>  |

## 14) 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 trazionare 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 come nella Elbow Planche; i gomiti non devono toccare i fianchi; bacino in retroversione; gambe estese e punte tirate. Spalle depresse e protrate.</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>  |
| Back Lever touch       | <p>Come Back Lever, però mantenendo le braccia flesse per portare il bacino a contatto con la sbarra.</p>   |
| Back Lever touch Pulls | <p><u>Posizione di partenza:</u> Back Lever Touch.</p> <p><u>Esecuzione:</u> dalla posizione di Back Lever Touch portarsi il più possibile in posizione verticale a testa in giù, fino ad avere i gomiti completamente estesi e tornare in posizione di partenza. Il corpo dovrà rimanere a contatto con l'attrezzo oppure all'altezza della presa all'attrezzo, e 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>   |
| Croce                  | <p>In sospensione sopra agli anelli mantenere le braccia estese; spalle depresse in posizione neutra (né protrate, 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 stessa linea.</p>  |
| Croce L sit            | <p>In sospensione sopra agli anelli mantenere le braccia estese; spalle depresse in posizione neutra (né protrate, né retratte); gambe tese punte tirate. Le braccia devono essere parallele al suolo. Il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo mantenendo spalle e bacino sulla stessa linea. Le anche devono essere flesse per mantenere anche, ginocchia e piedi sulla stessa linea parallele al suolo.</p>   |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Croce V sit            | In sospensione sopra agli anelli mantenere le braccia estese; spalle depresse in posizione neutra (né protrate, né retratte); gambe tese punte tirate. Le braccia devono essere parallele al suolo. Il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo mantenendo spalle e bacino sulla stessa linea. Le anche devono essere flesse per mantenere anche, ginocchia e piedi sulla stessa linea pressoché perpendicolare al suolo.   |
| Dragon Press           | 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.  |
| Elbow Lever            | 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 protrate.  |
| Front lever            | 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.  |
| Front Lever Pull up    | <u>Posizione di partenza:</u> Front Lever.<br><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.<br><u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.  |
| Front Lever Pulls      | <u>Posizione di partenza:</u> Front Lever.<br><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.<br><u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.   |
| Front Lever Raise      | <u>Posizione di partenza:</u> appeso alla sbarra in posizione verticale.<br><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.<br><u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.   |
| Front Lever Touch      | Come Front Lever, però mantenendo le braccia flesse per portare il bacino a contatto con la sbarra.   |
| Font Lever Touch Pulls | <u>Posizione di partenza:</u> Front Lever Touch.<br><u>Esecuzione:</u> dalla posizione di Front Lever Touch portarsi il più possibile in posizione verticale a testa in giù, fino ad avere i gomiti completamente estesi e tornare in posizione di partenza. Il corpo dovrà rimanere a contatto con l'attrezzo oppure all'altezza della presa all'attrezzo, e mantenere spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea per tutta la durata del movimento.<br><u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.  |
| Handstand              | 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.<br>La Handstand esula dai punteggi scritti sopra in riferimento alle propedeutiche.<br><br>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. |

|   |  |
|---|--|
| 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>  |
| Handstand Press da in piedi, gomiti 90° | <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 le gambe tese, flettere i gomiti fino a 90° e spingere verso l'alto per portare il corpo in linea verticale allineando mani, spalle e anche. Successivamente estendere le anche e i gomiti 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 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 L sit, gomiti 90°    | <p><u>Posizione di partenza:</u> L sit.</p> <p><u>Esecuzione:</u> mantenendo le gambe tese, flettere i gomiti fino a 90° e flettere le spalle per portare il corpo in linea verticale allineando mani, spalle e anche. Successivamente estendere le anche e i gomiti 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>  |
| Japan Handstand                         | <p>In sospensione sull'attrezzo mantenere le braccia estese in una posizione a croce con il corpo, con le mani e le spalle alla stessa altezza se l'attrezzo lo permette, altrimenti si avrà la testa al livello delle mani, ma senza che essa tocchi alcunché. Si dovrà tenere anche il bacino in retroversione, gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo con la testa verso terra, 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 formano 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                       | <p>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.</p>  |
| OAP<br>(One Arm<br>Pull up) | <p><u>Posizione di partenza:</u> appendersi con il braccio esteso e scapola depressa, presa prona.</p> <p><u>Esecuzione:</u> trazionare fino a superare la sbarra con il mento e portare la spalla opposta verso la sbarra.</p> <p><u>Non è consentito:</u> salire kippando in alcun modo.</p>  |
| OAC<br>(One Arm<br>Chin up) | <p><u>Posizione di partenza:</u> appendersi con il braccio esteso e scapola depressa, presa supina.</p> <p><u>Esecuzione:</u> trazionare fino a superare la sbarra con il mento e portare la spalla opposta verso la sbarra.</p> <p><u>Non è consentito:</u> salire kippando in alcun modo.</p>   |
| Planche                     | <p>In sospensione sopra all'attrezzo mantenere le braccia estese; spalle depresse e protratte; 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.</p>  |
| Planche<br>Push up          | <p><u>Posizione di partenza:</u> Planche.</p> <p><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.</p> <p>Se si scende di più, per esempio fino al livello delle mani, si avrà un punteggio maggiore.</p> <p><u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>  |
| Planche<br>Press            | <p><u>Posizione di partenza:</u> Planche.</p> <p><u>Esecuzione:</u> passare dalla posizione di Planche a quella di Handstand mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea.</p> <p><u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>  |
| Reverse<br>Muscle Up        | <p><u>Posizione di partenza:</u> il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo con la testa verso terra, mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.</p> <p><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.</p> <p><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.</p>  |
| Ring<br>Muscle Up           | <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 e, senza appoggiarsi a questi ultimi, concludere il movimento con un bar dip che termina a braccia estese 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> |
| Ring Slow<br>Muscle Up      | <p>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.</p>   |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Stalder Press a terra             | <p><u>Posizione di partenza:</u> simile alla L sit con mani a terra, ma con le gambe in divaricata posizionate lateralmente alle braccia.</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, toccare a terra con i piedi, tenere il piede a martello, inarcare la schiena.</p>                                       |
| TED (Tricep Extension Dip)        | <p><u>Posizione di partenza:</u> avambracci appoggiati sulle parallele.</p> <p><u>Esecuzione:</u> salire fino ad avere le braccia estese con le spalle che non superano la linea dei polsi.</p> <p><u>Non è consentito:</u> salire utilizzando movimenti di slancio.</p>   |
| TEMU (Tricep Extension Muscle Up) | <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> |
| V ist                             | <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>  |
| Van Gelder                        | <p><u>Posizione di partenza:</u> Planche a presa supina.</p> <p><u>Esecuzione:</u> senza mai flettere i gomiti, portare il corpo dalla posizione di partenza alla posizione di Back Lever presa supina e tornare in posizione di partenza.</p> <p><u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>   |
| Victorian Assistito               | <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>   |
| Victorian                         | <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>   |
| 90 Degree Push up                 | <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>   |
| Zanetti                           | <p><u>Posizione di partenza:</u> Back lever a presa supina.</p> <p><u>Esecuzione:</u> senza mai flettere i gomiti, portare il corpo dalla posizione di partenza alla posizione di Maltese.</p> <p><u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.</p>   |

## 15) 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 14.

Qui sotto sono descritte le caratteristiche che differenziano tra loro le varie propedeutiche comuni per tutte le skill. Per le indicazioni riguardanti alle braccia, leggere le descrizioni nel capitolo 14.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Full                      | <p>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.</p>  |
| Half Lay                  | <p>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.</p>  |
| Straddle                  | <p>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.</p>   |
| One Leg advance (OL adv.) | <p>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.</p> |
| One Leg (OL)              | <p>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.</p>  |
| Tuck advance (adv.)       | <p>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.</p>                                 |
| Tuck                      | <p>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.</p>                                     |

## 16) LINEE GUIDA PER LA VALUTAZIONE DI UN SET

Riguardo ai secondaggi e tenendo presente che la votazione ha un range da 0 a 10:

- 1) Meno 20% tra i 3" e 2".
- 2) Meno 40% tra 2" e 1,5".
- 3) Meno 100% sotto a 1,5".
- 4) Nel caso siano raggiunti i 3", ma non i 5", il punteggio non verrà penalizzato. Sotto ai 5" non verrà semplicemente dato il bonus 5".

Riguardo la valutazione della linea degli esercizi e facendo riferimento alle descrizioni contenute nel regolamento:

- 1) Meno 10% con uno o due difetti di forma lieve.
- 2) Meno 20% con tre o più difetti di forma lievi.
- 3) Meno 30% anche con un solo difetto di forma grave.
- 4) Meno 40% con un solo difetto di forma grave e massimo due difetti di forma lieve.
- 5) Meno 50% con due difetti di forma grave.
- 6) Meno 60% con più di due difetti di forma grave.
- 7) Meno 50% quando la ripetizione di un esercizio dinamico è ritenuta rimbalzata.

Riguardo alla mancanza dei fermi di 1" negli esercizi dinamici:

- 1) Meno 20% con fermo insufficiente.

Riguardo alla mancanza di ROM negli esercizi dinamici:

- 1) Meno 20% quando non viene raggiunto il ROM richiesto nella descrizione dell'esercizio (Capitolo 12).

Le varie penalità sono cumulative per ogni esercizio, arrivando anche ad azzerare il punteggio di ogni singolo esercizio.

Una volta eseguita la valutazione dai giudici aventi il compito di valutare il set, verrà consegnata la tabella di valutazione al giudice avente il compito di trasformare le valutazioni in numeri da inserire nel foglio di calcolo.

## Definizioni utili

|                        |   |
|------------------------|---|
| Difetto di forma       | Tutti quei dettagli che non rispecchiano le descrizioni contenute nel regolamento, come gomiti estesi, anche estese, ginocchia estese, punte tirate.  |
| Difetto di forma lieve | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punte non tirate</li> <li>- Nelle propedeutiche Full e Half lay i piedi che non si toccano.</li> <li>- Nelle propedeutiche Full e Half Lay le ginocchia non si toccano</li> <li>- Ginocchia o anche non completamente estese.</li> <li>- Tutto il corpo è in linea, ma leggermente alto o basso rispetto al parallelo.</li> </ul>  |
| Difetto di forma grave | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gomiti non completamente estesi.</li> <li>- La schiena è inarcata (assenza di retroversione e attivazione addominale).</li> <li>- Le gambe deviano dalla linea del corpo di minimo circa 30°.</li> <li>- Il corpo è vistosamente fuori dalla linea richiesta (minimo 30°).</li> <li>- Negli esercizi dinamici, si muovono prima le gambe anziché rimanere in linea col busto.</li> </ul> |
| Fermo                  | Momento in cui il movimento si ferma totalmente per 1”.   |
| Esecuzione rimbalzata  | Quando al cambio di direzione del movimento, il corpo perde stabilità e forma non rimanendo fedele alle descrizioni presenti nel regolamento. (Capitolo 14)   |
| ROM                    | Range di movimento; Quantità di movimento.  |
| Rompere il parallelo   | Quando l'articolazione del gomito è inferiore ai 90°, mantenendo il resto del corpo in linea come viene descritto nel regolamento. (Capitolo 14)  |

## 17) GESTIONE CREDITI



2023/2024



### Modalità di Qualificazione alla Finale del Campionato Nazionale di Calisthenics

Per qualificarsi alla finale occorre totalizzare un minimo di 100 crediti.

Questi crediti si ottengono nei seguenti modi:

- 4° classificato -> 30
- 3° classificato -> 50
- 2° classificato -> 70
- 1° classificato -> 100 crediti

I crediti sono cumulativi di tappa in tappa.

Nel corso del Campionato sarà possibile attuare un solo cambio di livello di categoria (principianti, intermedi, avanzati) e solamente da un livello inferiore ad una superiore. Cambiando livello si perderanno i crediti accumulati nelle tappe svolte al livello precedente.

Nel corso del Campionato sarà possibile iscriversi a Specialità differenti (gare Skill o gare Endurance) sia nella medesima tappa, sia in tappe differenti.

In questo caso, verrà accumulata una somma crediti per la categoria Skill, e una somma crediti per la categoria Endurance. Le due somme crediti resteranno indipendenti ai fini della qualificazione alla finale.