

**KALISTHENICS CHALLENGE**  
**GARA PRO**  
**Sabato 2 giugno 2018**

**REGOLAMENTO GENERALE**

Le gare si svolgeranno a partire dalle ore 10.30

**Pre gara**

Le registrazioni degli atleti PRO avverranno presso l'apposito desk FIF dell'area Functional&Kalisthenics.

**REGOLAMENTO TECNICO GARA PRO**

La gara PRO è la prima competizione nazionale di calisthenics con in palio un **montepremi in denaro** nella quale si possono apprezzare le gesta tecniche di alcuni dei migliori atleti professionisti di calisthenics, che si contenderanno un prestigioso podio per ciascuna categoria.

La gara consente agli atleti partecipanti di presentare coreografie (set) diverse della durata variabile in base alle fasi di riferimento.

Ogni atleta verrà valutato da una giuria imparziale e assoluta formata da tecnici nazionali. Ogni valutazione sarà eseguita secondo uno specifico codice tecnico di punteggi di seguito riportato.

**Le categorie**

- ! Uomini
- ! Donne

Sono ammessi atleti che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età, previa presentazione di un documento di identità a certificazione della stessa.

PER PARTECIPARE ALLA GARA E' OBBLIGATORIO SOTTOSCRIVERE AUTODICHIARAZIONE IN CUI SI ATTESTA DI POSSEDERE CERTIFICAZIONE DI IDONEITA' MEDICO SPORTIVA.

**Abbigliamento**

L'abbigliamento di ogni singola prova è libero, ma deve essere tale da non pregiudicare la valutazione della giuria e permettere di poter apprezzare correttamente le linee del corpo da tutte le angolazioni. Si consigliano pertanto pantaloni corti o lunghi e una t-shirt abbastanza aderenti al corpo.

Alla **maglietta** di gara sarà applicato il **numero di gara** fornito dalla Federazione Italiana Fitness al momento della registrazione.

L'atleta può usufruire di guanti, paracalli, fasce, ginocchiere o polsini se ne necessita.

## GARA PRO UOMINI

### PRINCIPI DI GARA

La gara sarà suddivisa in un numero di gironi di qualificazione variabile in base al numero di atleti iscritti, a cui seguiranno 3 battle in cui gli atleti si sfideranno ad eliminazione diretta uno contro uno con coreografie sempre diverse:

**1° battle:** fase di quarti di finale (60 sec.)

**2° battle:** fase di semifinale (60 sec.)

**3° battle:** finale (90 sec.)

Il set non avrà limite nel numero di elementi o skills da presentare, nel rispetto del tempo totale prestabilito.

E' importante puntualizzare che l'attenzione della intera competizione sarà incentrata sulle skills, che pertanto devono essere eseguite con la massima **qualità e tecnica**.

Ogni "incertezza" o imperfezione verrà penalizzata.

L'atleta potrà inserire liberamente all'interno del set delle componenti sceniche-coreografiche, purché queste non vadano ad inficiare l'esecuzione delle skills in oggetto; questa componente verrà giudicata in una nota di merito complessiva.

Gli abbinamenti delle sfide nei gironi di qualificazione saranno decisi dalla giuria designata alla gara.

I giudici valuteranno le routines di ogni atleta decretando un vincitore per ogni sfida; il vincitore sarà ammesso alla fase successiva.

### Premi

-l'atleta primo classificato riceverà un montepremi del valore di **500 euro**.

- il secondo classificato sarà premiato con attrezzature tecniche offerte dallo sponsor ufficiale Spartaco Sport.

- il terzo classificato sarà premiato con un kit di integratori sportivi offerti dagli sponsor ufficiali.

### Iscrizione alla gara

La partecipazione alla gara PRO è esclusivamente **su invito** rivolto ai migliori atleti del panorama calistenico.

I professionisti selezionati verranno **omaggiati** direttamente dalla Federazione Italiana Fitness:

- della **iscrizione alla gara e dell'ingresso alla fiera valido 4 giorni**
- della **t-shirt ufficiale** della Federazione Italiana Fitness

## **LINEE GUIDA**

Il set dell'atleta dovrà essere composto da skills statiche, dinamiche e da movimenti di forza eseguite rispettando i canoni della loro descrizione.

Qualora l'esecuzione di una skill non dovesse rispettare i criteri tecnici previsti dal codice, l'atleta incorrerà in una o più penalità (vedi paragrafo criteri di valutazione) fino al completo annullamento.

### ◦ ***SKILLS ISOMETRICHE STATICHE***

Le skills isometriche statiche comprendono i 3 gruppi suddivisi in:

- Spinta;
- Tirata;
- Verticalismo;

per i dettagli specifici consultare le tabelle di riferimento (vedi sotto).

### **Tenuta della posizione isometrica:**

***Ogni skill isometrica per essere considerata valida dovrà essere mantenuta ferma e stabile 2 secondi che saranno conteggiati dal momento del blocco della posizione.***

Laddove la tenuta isometrica raggiunga i 5 secondi, verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti (tenute comprese tra i 2 e i 4 secondi non apporteranno alcun bonus e se oltre i 5 secondi non determineranno un ulteriore bonus a quello già previsto dal codice)

### **Ripetizioni skill:**

Nel caso in cui l'atleta dovesse ripetere la medesima skill isometrica, il valore di partenza dell'elemento verrà dimezzato.

Nel caso in cui l'atleta dovesse introdurre una variazione di presa nella medesima skill nello stesso attrezzo, questa avrà il suo valore massimo più il "bonus variazione di presa"

**N.B.:** per "medesima skill", si intende lo stesso movimento ripetuto sul medesimo attrezzo senza variazioni di presa.

La terza ripetizione (o oltre) dello stesso elemento sarà considerata nulla e non sarà valutata ai fini del punteggio finale.

Sarà quindi possibile ripetere una skill sopra un altro attrezzo e questa verrà giudicata partendo dal suo valore totale.

Esempio:

se il maltese a terra che ha valore 5.0 venisse ripetuto a terra una seconda volta avrebbe un valore di 2.5. Nel caso venisse ripetuto su un altro attrezzo come ad anelli avrebbe un valore di partenza totale e non penalizzato.

Laddove invece la seconda volta venisse ripetuto introducendo una variazione di presa sullo stesso attrezzo, il maltese rimarrebbe con il suo valore totale + il bonus "variazione di

presa”.

### ◦ **SKILLS DINAMICHE**

Si definiscono “skills dinamiche” tutti quei passaggi o transizioni dinamiche che permettono il collegamento tra diversi elementi statici quindi movimenti di push up, pull up/chin up e presse.

***Ogni skill dinamica per essere considerata valida, dovrà terminare mantenendo la posizione finale isometrica 2 secondi.***

*(es: Planche full a terra 2sec + 3 push-up planche + planche full a terra 2sec: in questo caso il punteggio attribuito sarà: 2,5 + (0,4x3) + 1,25 -la seconda planche ha valore dimezzato essendo un elemento ripetuto sullo stesso attrezzo- per un totale di 4,95)*

#### **Push-up /pull o chin up:**

Ogni push/pull o chin up può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

(es: Front lever 2sec + 3pull + front lever 2sec)

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

#### **Presse**

Ciò che accomuna tutte le presse è la transizione del corpo da una skill ad un'altra mantenendo lo stesso atteggiamento di partenza.

In ordine, consideriamo come pressa il passaggio da:

- back lever → maltese
- maltese → full planche
- maltese → verticale croce
- full planche → verticale

Ogni pressa può essere eseguita al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

L'esecuzione delle presse dovrà essere fluida e controllata, rispettando i criteri del codice, in particolare le braccia dovranno rimanere tese durante l'intero esercizio, e la posizione finale andrà mantenuta 2 secondi.

In assenza di tali requisiti (corpo non in tenuta, braccia flesse, mantenimento finale inferiore ai 2 secondi ecc), la pressa non sarà considerata completa e soggetta ad una penalizzazione variabile (da 0.1 a 0.3 punti) fino all'annullamento totale ai fini del punteggio finale.

### ◦ **MOVIMENTI DI FORZA**

Sono considerati movimenti di forza:

- Muscle up e varianti

- Ted
- Oap

(maggiori dettagli in tabella)

L'esecuzione dei movimenti di forza dovrà essere fluida e controllata, rispettando i criteri del codice; ogni incertezza o errore ( come ad esempio, perdita dell'atteggiamento corretto del corpo, esecuzione sbilanciata, rotazioni del corpo, kipping ecc...) comporterà l'attribuzione di una penalità di entità variabile fino al completo annullamento dell'elemento ai fini del punteggio finale.

## **BONUS e VARIAZIONI**

- **BONUS**

### ***COMPLETEZZA***

Il bonus “completezza” si ottiene nel momento in cui viene realizzata almeno una skill per tutte le macro categorie:

- Verticalismo (Hand stand, One arm hand stand ecc)
- Spinta (Planche, maltese ecc)
- Tirata (Front lever, Human Flag)
- Movimenti di Forza (Muscle-up, oap, ted ecc... no push-pull-chin)

Il bonus “completezza” ha un valore di **5.0 punti**.

### ***VARIETÀ DI ATTREZZO***

Per ottenere il bonus “varietà di attrezzo”, l'atleta dovrà eseguire almeno una skill per ogni singolo attrezzo riportato di seguito:

- Parallele
- Terra
- Sbarra (orizzontale o verticale)
- Anelli

Il bonus “varietà di attrezzo” ha un valore di **5.0 punti**.

### ***FREESTYLE***

La giuria si riserva un bonus **da 0 a 5 punti** per valutare elementi non codificati che contribuiscono alla scenicità della performance.

Si ricorda che questo parametro è a discrezione della giuria che valuterà la pulizia nel gesto, la tenuta del corpo e l'espressività dell'atleta.

## ◦ VARIAZIONI

### **Variazioni presa:**

Per ogni variazione di presa verrà attribuito un bonus che va da 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

### **Variazione tenuta isometrica**

*Ogni skill isometrica per essere considerata valida dovrà essere mantenuta ferma e stabile 2 secondi che saranno conteggiati dal momento del blocco della posizione.*

Laddove la tenuta isometrica raggiunga i 5 secondi, verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti (tenute comprese tra i 2 e i 4 secondi non apporteranno alcun bonus e se oltre i 5 secondi non determineranno un ulteriore bonus a quello già previsto dal codice)

## **CRITERI DI VALUTAZIONE**

- Ogni elemento presentato verrà penalizzato nel caso non rispecchi la sua descrizione all'interno del codice.
- Ogni skills verrà premiata dal punto di vista tecnico e in parte "scenico".
- Tutte le forme statiche e dinamiche non devono presentare incertezze.
- Quando le skills prevedono braccia, gambe e punte tese, queste dovranno essere tali.
- Verrà assegnata una penalità espresso in decimi in caso di lieve, media o grave flessione.
- Quando le skills prevedono una proiezione del corpo ad esempio all'orizzontale, o in verticale, questa dovrà essere precisa.
- Verrà assegnata una penalità espresso in decimi in caso di lieve, media o grave inclinazione rispetto la forma canonica.

**N.B:**Qualora il numero totale di penalità su una singola skill fosse elevato, la skill verrà annullata in toto ai fini del punteggio finale.

## **PENALITA'**

Di seguito vogliamo fornire una serie di linee guida relative alle possibili penalità.

- Penalità lieve: 0.1
- Penalità media: 0.2
- Penalità grave: 0.3

Ogni penalità sarà attribuita in relazione al grado di deviazione dalla linea ideale della skill di riferimento, nello specifico i giudici verteranno la loro attenzione sulle inclinazioni angolari non corrette, arti flessi e bacino non in linea.

## CODICE DEI PUNTEGGI

### ***CATEGORIA SPINTA***

- Planche, Maltese
- L-sit, V-sit, Manna
- Croce

### **PLANCHE e MALTESE**

<b>PLANCHE</b>	<b>parallele</b>	<b>terra</b>	<b>sbarra</b>	<b>anelli</b>
<b>straddle</b>	1.2	1.5	2.0	2.2
<b>full</b>	1.8	2.5	3.0	3.2
<b>Onearm</b>	4.7	4.5		
<b>Push up straddleplanche</b>	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Push up full planche</b>	0.3	0.4	0.5	0.6
<b>Pressa straddle</b>	0.3	0.4	0.8	1.0
<b>Pressa full</b>	0.5	0.6	1.0	1.2

La planche in tutte le sue forme, ha dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento del corpo deve essere perfetto e indiscutibile, spalle in linea con bacino e in linea con i piedi.

Braccia gambe e punte devono essere tese.

Il bacino deve essere in leggera retroversione e le scapole protratte (spalle in spinta).

In tutte le versioni, le punte dei piedi devono essere in linea con le spalle, e non "cadere" verso il basso; nel caso in cui, ad esempio, un atleta eseguirà una straddle planche supina a sbarra e quest'ultima avrà i piedi all'altezza della sbarra, l'elemento non verrà considerato valido ai fini del punteggio finale.

### **Variazioni presa:**

Per ogni variazione di presa verrà attribuito un bonus che va 0.1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

### **Push-up:**

Ogni push può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

**N.B:** Il valore del push-up in tabella si riferisce all'esecuzione in full rom (spalle e bacino a livello delle mani); laddove siano eseguiti in mezzo rom, il valore verrà dimezzato.

### **Pressa:**

Per pressa nella planche si intende il passaggio del corpo dall'orizzontale alla verticale, eseguito mantenendo le braccia tese ed il corpo in perfetta tenuta.

Ogni pressa può essere eseguita al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

L'esecuzione delle presse dovrà essere fluida e controllata, rispettando i criteri del codice, ad esempio le braccia dovranno rimanere tese durante l'intero esercizio, e la posizione finale andrà mantenuta 2 secondi.

In assenza di tali requisiti (corpo non in tenuta, braccia flesse, mantenimento finale inferiore ai 2 secondi ecc), la pressa non sarà considerata completa e soggetta ad una penalizzazione variabile (da 0.1 a 0.3 punti) fino all'annullamento totale ai fini del punteggio finale.

<b>MALTESE</b>	<b>parallele</b>	<b>terra</b>	<b>sbarra</b>	<b>anelli</b>
<b>straddle</b>	3.0	4.0	4.2	4.5
<b>full</b>	4.5	5.5	5.7	6.0
<b>Pressa straddle</b>	0.6	0.8	1.0	1.2
<b>Pressa full</b>	0.8	1.0	1.2	1.4

Il maltese o rondine va eseguito mantenendo l'atteggiamento corretto del corpo, in questo caso il riferimento è la "hollow position" nella quale la zona lombare NON deve essere aperta.

Nel caso del "rondine ad anelli" le braccia hanno un'apertura di circa 45°, le spalle devono essere in linea con le mani e le punte dei piedi.

Nel caso del maltese a sbarra, a terra, o su maniglie, sarà consentito avere le spalle leggermente sopra la linea delle mani, quindi circa ad altezza polsi.

Braccia, gambe e punte devono essere tese.

Nel caso in cui la skill non sia perfettamente ferma (quindi anche solo una lieve e costante discesa), quest'ultima verrà penalizzata fino al completo annullamento ai fini del punteggio finale.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

### **Pressa:**

Per pressa si intende il passaggio del corpo dall'orizzontale alla full planche o alla verticale (verticale croce), eseguito mantenendo le braccia tese ed il corpo in perfetta tenuta.



Ogni pressa può essere eseguita al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

L'esecuzione delle presse dovrà essere fluida e controllata, rispettando i criteri del codice, ad esempio le braccia dovranno rimanere tese durante l'intero esercizio, e la posizione finale andrà mantenuta 2 secondi.

In assenza di tali requisiti (corpo non in tenuta, braccia flesse, mantenimento finale inferiore ai 2 secondi ecc), la pressa non sarà considerata completa e soggetta ad una penalizzazione variabile (da 0.1 a 0.3 punti) fino all'annullamento totale ai fini del punteggio finale.

## L- SIT, V-SIT, MANNA

	<b>parallele</b>	<b>terra</b>	<b>sbarra</b>	<b>anelli</b>
<b>L-sit</b>	0.2	0.3	0.5	0.7
<b>V-sit</b>	0.8	1.0	1.3	1.5
<b>Manna</b>	4.5	4.0	5.0	

### L-Sit

Questa skill deve essere eseguita con le gambe tese parallele al suolo con una flessione del busto che porti i piedi al pari o leggermente al di sopra della linea di appoggio delle mani. Le braccia e le punte devono essere tese.

### V Sit

Deve essere eseguito con le gambe tese perpendicolari al suolo e con una chiusura attiva del busto che consenta di mantenere le spalle sopra le mani e non proiettate indietro a braccia tese.

### Manna

A corpo rovesciato, le gambe devono essere tese e parallele al suolo, braccia e punte tese.

### Tenuta della posizione:

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

### Bonus extra (la “sfilata”)

Il passaggio a braccia e gambe tese da una L-sit, V-sit o Manna alla verticale comporta un bonus di 0.2 punti.

## CROSS (CROCE)

<b>Cross/ Cross L sit</b>	2.5
<b>Cross V sit</b>	3.3
<b>Muscle Up Cross</b>	2.5 (Fa parte della categoria “movimenti di forza”)

<b>Lateral Cross</b>	3.0
----------------------	-----

### **Croce:**

Durante l'esecuzione di una croce ad anelli, dall'inizio alla fine del movimento le braccia e le gambe dovranno essere tese e le spalle dovranno arrivare in linea con le mani.

### **Muscle Up Cross**

Dalla sospensione eseguire un muscle up a braccia tese con transizione dalla croce senza tenere la posizione.

(Fa parte della categoria “movimenti di forza”)

Ad Anelli le transizioni con volteggi controllati a braccia tese(es. Azaryan) o capovolte all'appoggio a braccia flesse( parallele o anelli) verranno conteggiate nel punteggio come freestyle. (vedi bonus freestyle)

### **CATEGORIA TIRATA**

- Front Lever, Victorian
- Human Flag
- Back Lever

### **FRONT LEVER e VICTORIAN**

<b>FRONT LEVER</b>	<b>Tutti gli attrezzi</b>
<b>Full</b>	1.3
<b>Onearm</b>	4.0
<b>Front lever touch/Dragon press</b>	2.3
<b>Pull full rom</b>	0.4

### **Front Lever**

Il front lever, in tutte le sue varianti, deve rispettare dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento del corpo di riferimento è la “Hollow Position”, allineando perfettamente l'angolo fra busto e gambe.

Gambe, braccia e punte devono essere tese.

### **Variazioni di presa**

Vista la natura dell'elemento, il quale si presta molto bene alle variazioni di presa per ogni sua variante non canonica verrà attribuito un bonus che va da 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

**N.B:** che sia “wide”, a braccia incrociate, a braccia stette, supino, onearm, l'attenzione dei giudici verterà sull'impostazione corretta del corpo.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

### **Pull Up/ Chin Up**

Ogni pull o chin può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

(es: Front lever 2sec + 3pull + front lever 2sec)

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

**N.B:** Il valore del pull si riferisce all'esecuzione in full rom (spalle bacino a livello delle mani); laddove siano eseguiti in mezzo rom, il valore verrà dimezzato.

<b>VICTORIAN</b>	<b>Sbarra</b>	<b>parallele</b>	<b>anelli</b>
<b>Assistito</b>	2	2.5	
<b>Full</b>	4	3.5	6.5

### **Victorian:**

L'atteggiamento del corpo di riferimento nella esecuzione è la "Hollow Position", quindi il bacino deve essere in linea con il resto del corpo il più possibile, vi sarà un range espresso in gradi concesso all'interno del quale la skill verrà considerata valida, al di fuori di quest'ultimo, l'elemento non verrà valutato.

Le braccia sono tese e proiettate all'esterno di circa 45°, gambe e punte tese.

### **Victorian assistito:**

Nel caso di Victorian assistito a parallele, sbarra o anelli, sarà concesso appoggiare gli avambracci all'attrezzo ad esclusione del gomito.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

## **HUMAN FLAG**

<b>HUMAN FLAG</b>	
<b>Full</b>	0.5
<b>Raises</b>	0.3
<b>Pull</b>	0.4

### **Human flag:**

La human flag deve mantenere un atteggiamento perfettamente allineato in ogni suo punto e deve proiettarsi all'orizzontale.

Ogni eventuale torsione del corpo o inclinazione non corretta verrà penalizzata.

Braccia, gambe e punte sono tese.

## **Pull**

Ogni pull può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

**N.B.:** Il valore del pull si riferisce all'esecuzione in full rom (spalle a livello delle mani); laddove siano eseguiti in mezzo rom, il valore verrà dimezzato.

## **Raises**

Per raises si intende il passaggio dalla human flag alla candela, quindi solo la parte concentrica del movimento.

## **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

## **BACK LEVER**

<b>BACK LEVER</b>	<b>Tutti gli attrezzi</b>
<b>Full</b>	0.8
<b>Onearm</b>	1.0
<b>pull</b>	1.0
<b>Pressa-Maltese</b>	1.8

## **Back lever:**

Il back lever in tutte le sue forme ha dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento di riferimento è quello di "hollow position", le braccia le gambe e le punte sono tese e il corpo si proietta all'orizzontale con il bacino allineato alle spalle e la zona lombare non deve essere aperta o squadrata.

## **Variazioni di presa:**

Vista la natura dell'elemento, il quale si presta molto bene alle variazioni di presa per ogni sua variante non canonica verrà attribuito un bonus che va da 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

## **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

## **Pull Up/ Chin Up**

Ogni pull/chin può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

## **CATEGORIA VERTICALISMO**

### **VERTICALE**

<b>VERTICALE</b>	<b>Parallele</b>	<b>Terra</b>	<b>Sbarra</b>	<b>Anelli</b>
<b>Straddle</b>	0.5	0.7	1.0	1.2
<b>Full</b>	0.8	1.0	1.3	2.0
<b>Hollow back</b>	1.0	1.2		
<b>Onearmstraddle</b>	1.8	2.2	2.5	
<b>Onearm full</b>	2	2.4	2.8	
<b>Verticale croce straddle</b>	1.2	1.4		3.2
<b>Verticale croce full</b>	1.5	1.7		3.5
<b>Push</b>	0.3	0.3		

#### **Verticale:**

La verticale o “hand stand” in tutte le sue forme ha dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento di riferimento è quello di hol

low position IN LINEA, le braccia le gambe e le punte sono tese.

#### **Verticale croce:**

La verticale croce deve avere un'ampiezza delle braccia, tale che la fronte disti dal punto di appoggio delle mani di circa 15cm.

Nel caso in cui la fronte sia più alta i giudici assegneranno il “bonus variazione di presa” alla verticale.

#### **Verticale onearm:**

La verticale onearm, che sia a gambe divaricate o unite, ha dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento di riferimento è quello della classica verticale con una inclinazione laterale, gambe punte e braccio in appoggio devono essere tesi.

La verticale in generale è per definizione una posizione statica, pertanto anche quella su un braccio così deve essere, perfettamente immobile. Ogni imperfezione verrà penalizzata, la valutazione dei giudici partirà solo quando la posizione sarà ferma e stabile, se ad esempio l'atleta eseguirà una “onearm handstand” non bloccata e quindi in continua discesa fino alla caduta, l'elemento non verrà valutato ai fini del punteggio.

#### **Hollow back**

Per hollow back si intende una verticale con una iperestensione del corpo controllata; le mani dovranno essere a larghezza spalle.

### **Variazioni presa:**

Per ogni variazione di presa verrà attribuito un bonus che va 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

### **Push-up:**

Ogni push può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

Il valore del push-up si riferisce all'esecuzione in full rom (spalle a livello delle mani se); se eseguiti in mezzo rom il valore verrà dimezzato.

## **CATEGORIA MOVIMENTI DI FORZA**

<b>MOVIMENTI DI FORZA</b>	<b>parallele</b>	<b>sbarra</b>	<b>anelli</b>
<b>MU Base</b>	0.3	0.4	0.2
<b>MU Slow (fase di transizione lenta)</b>	0.4	0.5	0.3
<b>MU Esplosivo</b>		0.6	0.6
<b>Muscle Up Cross</b>			2.5
<b>Ted</b>	1,5	1.8	
<b>Muscle up Ted</b>		2.5	2.8
<b>German HangMuscle up</b>		2	1.8
<b>Back LeverMuscle up</b>		2.5	2.3
<b>Oap</b>		3	2.5
<b>OAMU / Reverse Muscle Up</b>			5

### **MUSCLE Up Base**

Il muscle up base si intende il passaggio dalla sospensione all'appoggio con un fase di transizione a braccia flesse, gambe tese e corpo in atteggiamento. Se eseguito con la tecnica di kipping, il muscle up in questione non sarà considerato ai fini del punteggio finale.

### **Muscle Up Slow**

Dovrà essere eseguito in maniera lenta fluida e a velocità costante, senza appoggiare il petto alla sbarra.

In questa situazione sarà obbligatorio eseguire la fase di transizione lenta.

### **Muscle Up Esplosivi**

Il movimento deve iniziare con una trazione fluida ed esplosiva e non deve subire rallentamenti durante la sua esecuzione.

### **Muscle Up Cross**

Dalla sospensione eseguire un muscle up a braccia tese con transizione dalla croce senza tenere la posizione.

(Fa parte della categoria “movimenti di forza”)

### **Variazioni presa:**

Per ogni variazione di presa del Muscle Up verrà attribuito un bonus che va 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

### **Ted**

Durante l'esecuzione di questo movimento, le spalle devono rimanere obbligatoriamente dietro il livello dei gomiti, il corpo non deve essere “squadrate” ma in “atteggiamento di chiusura” (barchetta).

### **Muscle up Ted**

Nella fase di transizione i gomiti, paralleli fra loro, dovranno passare perpendicolari alla sbarra in modo controllato e non esplosivo.

### **German Hang Muscle up**

Dalla sospensione di German Hang a braccia distese, salire all'appoggio. Il movimento deve essere controllato e terminare all'appoggio senza sedersi sulla sbarra.

Non sarà valido oscillare (no Kipping).

### **Back Lever Muscle Up**

Si dovrà partire dal Backlever tenuto almeno 2 secondi e come per il germanhangmuscle up il movimento deve terminare all'appoggio sicuro senza sedersi sulla sbarra e senza oscillare.

### **Oap**

Il braccio che esegue la trazione, deve chiudersi completamente e il corpo deve rimanere in atteggiamento con il secondo braccio lungo il fianco.

Ogni eccessiva torsione del corpo porterà all'annullamento della skill.

### **OneArm Muscle Up**

Per non essere penalizzato dovrà essere eseguito senza eccessiva torsione del corpo, in maniera fluida, a gambe tese e senza kipping.

### **Reverse Muscle Up**

Dalla candela ad anelli l'atleta dovrà eseguire senza appoggiarsi alle corde, un reverse muscle up che lo porterà in verticale all'appoggio. Quest'ultima dovrà essere mantenuta 2 secondi.

N.B Per quanto riguarda tutti gli elementi di forza, vale la regola generale delle ripetizioni di skill isometriche, ovvero, la seconda volta in cui viene ripetuto lo stesso elemento, nello stesso attrezzo e senza variazioni di presa o tecnica, il suo valore sarà dimezzato.

Se invece ad esempio eseguiessi prima un muscle up classico e successivamente un muscle up slow sullo stesso attrezzo il suo valore totale sarà pieno.

**N.B.:qualsiasi elemento non presente nel codice, dovrà essere precedentemente comunicato alla giuria, la quale provvederà, in relazione al livello di difficoltà, alla attribuzione del relativo punteggio.**

**Si ricorda che la giuria si riserva da 0 a 5 punti per valutare elementi non codificati che contribuiscono alla scenicità della performance e che questo parametro è a discrezione della giuria che valuterà la pulizia nel gesto, la tenuta del corpo e l'espressività dell'atleta.**

**Il seguente regolamento e codice potrà essere soggetto a variazioni, integrazioni e modifiche**



## GARA PRO DONNE

### PRINCIPI DI GARA

La gara sarà suddivisa in un numero di gironi di qualificazione variabile in base al numero di atleti iscritti, a cui seguiranno 3 battle in cui le atlete si sfideranno ad eliminazione diretta, una contro una con coreografie diverse tra loro:

**1° battle:** fase di quarti di finale (60 sec.)

**2° battle:** fase di semifinale (60 sec.)

**3° battle:** finale (90 sec.)

Il set non avrà limite nel numero di elementi o skills da presentare, nel rispetto del tempo totale prestabilito.

E' importante puntualizzare che l'attenzione della intera competizione sarà incentrata sulle skills, che pertanto devono essere eseguite con la massima **qualità e tecnica**.

Ogni "incertezza" o imperfezione verrà penalizzata.

L'atleta potrà inserire liberamente all'interno del set delle componenti sceniche-coreografiche, purché queste non vadano ad inficiare l'esecuzione delle skills in oggetto; questa componente verrà giudicata in una nota di merito complessiva.

Gli abbinamenti delle sfide nei gironi di qualificazione saranno decisi dalla giuria designata alla gara.

I giudici valuteranno le routines di ogni atleta decretando un vincitore per ogni sfida; la vincitrice sarà ammessa alla fase successiva.

### Premi

-L' atleta prima classificata riceverà un montepremi del valore di **500 euro**.

-La seconda classificata sarà premiata con attrezzature tecniche offerte dallo sponsor ufficiale Spartaco Sport

-La terza classificata sarà premiata con un kit di integratori sportivi offerti dagli sponsor ufficiali.

### Iscrizione alla gara

La partecipazione alla gara PRO è esclusivamente **su invito** rivolto ai migliori atleti del panorama calistenico.

I professionisti selezionati verranno **omaggiati** direttamente dalla Federazione Italiana Fitness:

- della **iscrizione alla gara e dell'ingresso alla fiera valido 4 giorni**

- della **t-shirt ufficiale** della Federazione Italiana Fitness

## **LINEE GUIDA**

Il set dell'atleta dovrà essere composto da skills statiche, dinamiche e da movimenti di forza eseguite rispettando i canoni della loro descrizione.

Qualora l'esecuzione di una skill non dovesse rispettare i criteri tecnici previsti dal codice, l'atleta incorrerà in una o più penalità (vedi paragrafo criteri di valutazione) fino al completo annullamento.

### ◦ ***SKILLS ISOMETRICHE STATICHE***

Le skills isometriche statiche comprendono i 3 gruppi suddivisi in:

- Spinta;
- Tirata;
- Verticalismo;

per i dettagli specifici consultare le tabelle di riferimento (vedi sotto).

### **Tenuta della posizione isometrica:**

***Ogni skill isometrica per essere considerata valida dovrà essere mantenuta ferma e stabile 2 secondi che saranno conteggiati dal momento del blocco della posizione.***

Laddove la tenuta isometrica raggiunga i 5 secondi, verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti (tenute comprese tra i 2 e i 4 secondi non apporteranno alcun bonus e se oltre i 5 secondi non determineranno un ulteriore bonus a quello già previsto dal codice)

### **Ripetizioni skill:**

Nel caso in cui l'atleta dovesse ripetere la medesima skill isometrica, il valore di partenza dell'elemento verrà dimezzato.

Nel caso in cui l'atleta dovesse introdurre una variazione di presa nella medesima skill nello stesso attrezzo, questa avrà il suo valore massimo più il "bonus variazione di presa"

**N.B.:** per "medesima skill", si intende lo stesso movimento ripetuto sul medesimo attrezzo senza variazioni di presa.

La terza ripetizione (o oltre) dello stesso elemento sarà considerata nulla e non sarà valutata ai fini del punteggio finale.

Sarà quindi possibile ripetere una skill sopra un altro attrezzo e questa verrà giudicata partendo dal suo valore totale.

Esempio:

se il maltese a terra che ha valore 5.0 venisse ripetuto a terra una seconda volta avrebbe un valore di 2.5. Nel caso venisse ripetuto su un altro attrezzo come ad anelli avrebbe un valore di partenza totale e non penalizzato.

Laddove invece la seconda volta venisse ripetuto introducendo una variazione di presa sullo stesso attrezzo, il maltese rimarrebbe con il suo valore totale + il bonus "variazione di presa".

### ◦ ***SKILLS DINAMICHE***

Si definiscono “skills dinamiche” tutti quei passaggi o transizioni dinamiche che permettono il collegamento tra diversi elementi statici quindi movimenti di push up, pull up/chin up e presse.

***Ogni skill dinamica per essere considerata valida, dovrà terminare mantenendo la posizione finale isometrica 2 secondi.***

*(es: Planche full a terra 2sec + 3 push-up planche + planche full a terra 2sec: in questo caso il punteggio attribuito sarà:  $2,5 + (0,4 \times 3) + 1,25$  -la seconda planche ha valore dimezzato essendo un elemento ripetuto sullo stesso attrezzo- per un totale di 4,95)*

### **Push-up /pull o chin up:**

Ogni push/pull o chin up può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

(es: Front lever 2sec + 3pull + front lever 2sec)

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

### **Presse**

Ciò che accomuna tutte le presse è la transizione del corpo da una skill ad un'altra mantenendo lo stesso atteggiamento di partenza.

Ogni pressa può essere eseguita al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

L'esecuzione delle presse dovrà essere fluida e controllata, rispettando i criteri del codice, ad esempio le braccia dovranno rimanere tese durante l'intero esercizio, e la posizione finale andrà mantenuta 2 secondi.

In assenza di tali requisiti (corpo non in tenuta, braccia flesse, mantenimento finale inferiore ai 2 secondi ecc), la pressa non sarà considerata completa e soggetta ad una penalizzazione variabile (da 0.1 a 0.3 punti) fino all'annullamento totale ai fini del punteggio finale.

#### ◦ **MOVIMENTI DI FORZA**

Sono considerati movimenti di forza:

- Muscle up e varianti
- Ted
- Oap

(maggiori dettagli in tabella)

L'esecuzione dei movimenti di forza dovrà essere fluida e controllata, rispettando i criteri del codice; ogni incertezza o errore ( come ad esempio, perdita dell'atteggiamento corretto del corpo, esecuzione sbilanciata, rotazioni del corpo, kipping ecc) comporterà l'attribuzione di una o più penalità di entità variabile fino al completo annullamento dell'elemento ai fini del punteggio finale.

## BONUS e VARIAZIONI

### ◦ BONUS

#### **COMPLETEZZA**

Il bonus “completezza” si ottiene nel momento in cui viene realizzata almeno una skill per tutte le macro categorie:

- Verticalismo (Hand stand, One arm hand stand ecc)
- Spinta (Planche, maltese ecc)
- Tirata (Front lever, Human Flag)
- Movimenti di Forza (Muscle-up, oap, hefesto, ecc... no push-pull-chin)

Il bonus “completezza” ha un valore di **5.0 punti**.

#### **VARIETÀ DI ATTREZZO**

Per ottenere il bonus “varietà di attrezzo”, l'atleta dovrà eseguire almeno una skill per ogni singolo attrezzo riportato di seguito:

- Parallele
- Terra
- Sbarra (orizzontale o verticale)
- Anelli

Il bonus “varietà di attrezzo” ha un valore di **5.0 punti**.

#### **FREESTYLE**

La giuria si riserva un bonus **da 0 a 5 punti** per valutare elementi non codificati che contribuiscono alla scenicità della performance. Sarà possibile effettuare elementi derivanti da altre discipline che rendano più spettacolare l'esecuzione (es: elementi di preacrobatica, mobilità, movimenti derivanti dalla pole dance, movimenti di danza ecc...)

Si ricorda che questo parametro è a discrezione della giuria che valuterà la pulizia nel gesto, la tenuta del corpo e l'espressività dell'atleta.

### ◦ VARIAZIONI

#### **Variazioni presa:**

Per ogni variazione di presa verrà attribuito un bonus che va da 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

#### **Variazione tenuta isometrica**

*Ogni skill isometrica per essere considerata valida dovrà essere mantenuta ferma e stabile 2 secondi che saranno conteggiati dal momento del blocco della posizione.*

Laddove la tenuta isometrica raggiunga i 5 secondi, verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti (tenute comprese tra i 2 e i 4 secondi non apporteranno alcun bonus e se oltre i 5 secondi non determineranno un ulteriore bonus a quello già previsto dal codice)

### **CRITERI DI VALUTAZIONE**

- Ogni elemento presentato verrà penalizzato nel caso non rispecchi la sua descrizione all'interno del codice.
- Ogni skills verrà premiata dal punto di vista tecnico e in parte "scenico".
- Tutte le forme statiche e dinamiche non devono presentare incertezze.
- Quando le skills prevedono braccia, gambe e punte tese, queste dovranno essere tali.
- Verrà assegnata una penalità espresso in decimi in caso di lieve, media o grave flessione.
- Quando le skills prevedono una proiezione del corpo ad esempio all'orizzontale, o in verticale, questa dovrà essere precisa.
- Verrà assegnata una penalità espresso in decimi in caso di lieve, media o grave inclinazione rispetto la forma canonica.

**N.B:**Qualora il numero totale di penalità su una singola skill fosse elevato, la skill verrà annullata in toto ai fini del punteggio finale

### **PENALITA'**

Di seguito vogliamo fornire una serie di linee guida relative alle possibili penalità.

- Penalità lieve: 0.1
- Penalità media: 0.2
- Penalità grave: 0.3

Ogni penalità sarà attribuita in relazione al grado di deviazione dalla linea ideale della skill di riferimento, nello specifico i giudici verteranno la loro attenzione sulle inclinazioni angolari non corrette, arti flessi e bacino non in linea.

## CODICE DEI PUNTEGGI

### CATEGORIA SPINTA

- Bent
- Planche
- L-sit, V-sit, Manna

### **BENT**

<b>BENT</b>	<b>parallele</b>	<b>terra</b>	<b>sbarra</b>	<b>anelli</b>
<b>bent pl. straddle</b>	0.3	0.4	0.5	0.5
<b>bent pl. full</b>	0.5	0.6	0.7	0.8
<b>elbow full</b>	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>one arm elbow straddle</b>		0.8	1	
<b>pressa bent pl. straddle</b>	0.2	0.3	0.5	0.7
<b>pressa bent pl. full</b>	0.4	0.5	0.7	0.8

### **PLANCHE**

<b>PLANCHE</b>	<b>parallele</b>	<b>terra</b>	<b>sbarra</b>	<b>anelli</b>
<b>Tuck</b>	0.2	0.3	0.5	0.7
<b>Advtuck</b>	0.4	0.5	0.7	1.0
<b>Oneleg</b>	0.6	0.7	0.9	1.2
<b>Straddleplanche</b>	1.6	1.8	2.2	2.6
<b>Full planche</b>	2.4	2.6	3.0	3.5
<b>Push up straddleplanche</b>	0.2	0.3	0.4	0.5
<b>Pressa straddle</b>	0.4	0.6	0.8	1.0

La planche in tutte le sue forme, ha dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento del corpo deve essere perfetto e indiscutibile, spalle in linea con bacino e in linea con i piedi.

Braccia gambe e punte devono essere tese.

Il bacino deve essere in leggera retroversione e le scapole protratte (spalle in spinta).

In tutte le versioni, le punte dei piedi devono essere in linea con le spalle, e non "cadere" verso il basso; nel caso in cui, ad esempio, un atleta eseguirà una straddleplanche supina a

sbarra e quest'ultima avrà i piedi all'altezza della sbarra, l'elemento non verrà considerato valido ai fini del punteggio finale.

### **Advtuck**

nell'esecuzione corretta è prevista una apertura dell'angolo busto-cosce di almeno 90°.

### **Variazioni presa:**

Per ogni variazione di presa verrà attribuito un bonus che va 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

### **Push-up:**

Ogni push può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

**N.B:**Il valore del push-up in tabella si riferisce all'esecuzione in full rom (spalle e bacino a livello delle mani); laddove siano eseguiti in mezzo rom, il valore verrà dimezzato.

### **Pressa:**

Per pressa nella planche si intende il passaggio del corpo dall'orizzontale alla verticale, eseguito mantenendo le braccia tese ed il corpo in perfetta tenuta.

Ogni pressa può essere eseguita al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

L'esecuzione delle presse dovrà essere fluida e controllata, rispettando i criteri del codice, ad esempio le braccia dovranno rimanere tese durante l'intero esercizio, e la posizione finale andrà mantenuta 2 secondi.

In assenza di tali requisiti (corpo non in tenuta, braccia flesse, mantenimento finale inferiore ai 2 secondi ecc), la pressa non sarà considerata completa e soggetta ad una penalizzazione variabile (da 0.1 a 0.3 punti) fino all'annullamento totale ai fini del punteggio finale.

## **L- SIT, V-SIT, MANNA**

	<b>parallele</b>	<b>terra</b>	<b>sbarra</b>	<b>anelli</b>
<b>l-sit</b>	0.2	0.3	0.6	0.8
<b>v-sit</b>	1	1.2	1.4	1.6
<b>Manna</b>	4.5	4	5	

### **L-Sit**

Questa skill deve essere eseguita con le gambe tese parallele al suolo, con una flessione degli arti inferiori che porti i piedi al pari o leggermente al di sopra della linea di appoggio delle mani.

Le braccia e le punte devono essere tese.

### **V-Sit**

Deve essere eseguito con le gambe tese perpendicolari al suolo e con una chiusura attiva del busto che consenta di mantenere le spalle sopra le mani e non proiettate indietro a braccia tese.

### **Manna**

A corpo rovesciato, le gambe devono essere tese e parallele al suolo, braccia e punte tese. La posizione deve essere statica e quindi immobile.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

### **Bonus extra:**

Il passaggio a braccia e gambe tese da una L-sit, V-sit o Manna alla verticale comporta un bonus di 0.2 punti.

### **CATEGORIA TIRATA**

- Front Lever, Victorian
- Human Flag
- Back Lever

### **FRONT LEVER e VICTORIAN**

<b>FRONT LEVER</b>	<b>Tutti gli attrezzi</b>
<b>Oneleg</b>	0.8
<b>Straddle</b>	1.8
<b>Full</b>	2.2
<b>Onearm</b>	4.5
<b>Front lever touch/Dragon press</b>	2.6
<b>Pull full rom</b>	0.4

### **Front Lever**

Il front lever, in tutte le sue varianti, deve rispettare dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento del corpo di riferimento è la "Hollow Position", allineando perfettamente l'angolo fra busto e gambe.

Gambe, braccia e punte devono essere tese.



## Variazioni di presa

Vista la natura dell'elemento, il quale si presta molto bene alle variazioni di presa per ogni sua variante non canonica verrà attribuito un bonus che va da 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

**N.B:** che sia “wide”, a braccia incrociate, a braccia stette, supino, onearm, l'attenzione dei giudici verterà sull'impostazione corretta del corpo.

## Tenuta della posizione:

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

## Pull Up/ Chin Up

Ogni pull o chin può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

(es: Front lever 2sec + 3pull + front lever 2sec)

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

**N.B:** Il valore del pull si riferisce all'esecuzione in full rom (spalle bacino a livello delle mani); laddove siano eseguiti in mezzo rom, il valore verrà dimezzato.

VICTORIAN	Sbarra	parallele	anelli
Assistito	2.2	3	
Full	4.2	3.8	6.5

## Victorian:

L'atteggiamento del corpo di riferimento nella esecuzione è la “Hollow Position”, quindi il bacino deve essere in linea con il resto del corpo il più possibile, vi sarà un range espresso in gradi concesso all'interno del quale la skill verrà considerata valida, al di fuori di quest'ultimo, l'elemento non verrà valutato.

Le braccia sono tese e proiettate all'esterno di circa 45°, gambe e punte tese.

## Victorian assistito:

Nel caso di Victorian assistito a parallele, sbarra o anelli, sarà concesso appoggiare gli avambracci all'attrezzo ad esclusione del gomito.

## Tenuta della posizione:

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

## HUMAN FLAG

<b>HUMAN FLAG</b>	
<b>Straddle</b>	1.8
<b>Full</b>	2
<b>Raises</b>	0.5

### **Human flag:**

La human flag deve mantenere un atteggiamento perfettamente allineato in ogni suo punto e deve proiettarsi all'orizzontale.

Braccia, gambe e punte sono tese.

### **Raises**

Per raises si intende il passaggio dalla human flag alla candela, quindi solo la parte concentrica del movimento.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

## **BACK LEVER**

<b>BACK LEVER</b>	<b>Tutti gli attrezzi</b>
<b>One leg</b>	0.4
<b>Straddle</b>	0.6
<b>Full</b>	0.8
<b>Onearm</b>	1.2
<b>pull</b>	1.2

### **Back lever:**

Il back lever in tutte le sue forme ha dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento di riferimento è quello di "hollow position", le braccia le gambe e le punte sono tese e il corpo si proietta all'orizzontale.

### **Variazioni di presa:**

Vista la natura dell'elemento, il quale si presta molto bene alle variazioni di presa per ogni sua variante non canonica verrà attribuito un bonus che va da 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

## **Pull Up/ Chin Up**

Ogni pull/chin può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

## **CATEGORIA VERTICALISMO**

### **VERTICALE**

<b>VERTICALE</b>	<b>Parallele</b>	<b>Terra</b>	<b>Sbarra</b>	<b>Anelli</b>
<b>Straddle</b>	0.7	0.9	1.2	1.6
<b>Full</b>	1	1.2	1.3	2.0
<b>Hollow back</b>	1.2	1.4		
<b>Onearmstraddle</b>	1.8	2.2	2.5	
<b>Onearm full</b>	2	2.4	2.8	
<b>Push</b>	0.4	0.5		

#### **Verticale:**

La verticale o “hand stand” in tutte le sue forme ha dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento di riferimento è quello di hollow position IN LINEA, le braccia le gambe e le punte sono tese.

#### **Verticale onearm:**

La verticale onearm, che sia a gambe divaricate o unite, ha dei requisiti ben precisi.

L'atteggiamento di riferimento è quello della classica verticale con una inclinazione laterale, gambe punte e braccio in appoggio devono essere tesi.

La verticale in generale è per definizione una posizione statica, pertanto anche quella su un braccio così deve essere, perfettamente immobile. Ogni imperfezione verrà penalizzata, la valutazione dei giudici partirà solo quando la posizione sarà ferma e stabile, se ad esempio l'atleta eseguirà una “onearmhand stand” non bloccata e quindi in continua discesa fino alla caduta, l'elemento non verrà valutato ai fini del punteggio.

#### **Variazioni presa:**

Per ogni variazione di presa verrà attribuito un bonus che va 0,1 fino ad un massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

#### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 punti.

#### **Push-up:**

Ogni push può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

Il valore del push-up si riferisce all'esecuzione in full rom (spalle a livello delle mani se); se eseguiti in mezzo rom il valore verrà dimezzato.

### **CATEGORIA MOVIMENTI DI FORZA**

<b>MOVIMENTI DI FORZA</b>	<b>parallele</b>	<b>sbarra</b>	<b>anelli</b>
<b>MU Base</b>	0.3	0.4	0.3
<b>MU Slow (fase di transizione lenta)</b>	0.5	0.6	0.4
<b>MU Esplosivo</b>		0.6	0.6
<b>Muscle Up Cross</b>			3.5
<b>Ted</b>	0.5	0.7	0.9
<b>Muscle up Ted</b>		1.2	1.4
<b>German HangMuscle up</b>		2.5	2.3
<b>Back LeverMuscle up</b>		3.5	3.3
<b>Oap</b>		4	3.5
<b>OAMU / Reverse Muscle Up</b>			6

#### **MUSCLE Up Base**

Il muscle up base si intende il passaggio dalla sospensione all'appoggio con un fase di transizione a braccia flesse, gambe tese e corpo in atteggiamento. Se eseguito con la tecnica di kipping, il muscle up in questione non sarà considerato ai fini del punteggio finale.

#### **Muscle Up Slow**

Dovrà essere eseguito in maniera lenta fluida e a velocità costante, senza appoggiare il petto alla sbarra.

In questa situazione sarà obbligatorio eseguire la fase di transizione lenta.

#### **Muscle Up Esplosivi**

Il movimento deve essere una trazione fluida ed esplosiva.

#### **Variazioni presa:**

Per ogni variazione di presa del Muscle Up verrà attribuito un bonus che va 0,1 fino ad un

massimo 0.5 punti complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

### **Ted**

Con partenza da braccia distese i gomiti dovranno arrivare a livello delle mani in modo controllato per poi passare alla fase di spinta concentrica senza chiudere ulteriormente l'angolo del braccio.( No Russian Dip).

### **Muscle up Ted**

Nella fase di transizione i gomiti, paralleli fra loro, dovranno passare perpendicolari alla sbarra in modo controllato e non esplosivo.

### **GermanHangMuscle up**

Dalla sospensione di GermanHang a braccia distese, salire all'appoggio. Il movimento deve terminare all'appoggio sicuro senza sedersi sulla sbarra.

Non sarà valido oscillare(no Kipping).

### **Back LeverMuscle Up**

Si dovrà partire dal Backlever tenuto almeno 2 secondi e come per il germanhangmuscle up il movimento deve terminare all'appoggio sicuro senza sedersi sulla sbarra e senza oscillare.

### **Oap assistito**

L'esecuzione corretta di questo elemento prevede il posizionamento della mano del braccio non trazionante appoggiata a livello del bicipite controlaterale.

### **Oap**

Il braccio che esegue la trazione deve chiudersi completamente e il corpo deve rimanere in atteggiamento con il secondo braccio lungo il fianco.

Ogni eccessiva torsione del corpo porterà all'annullamento della skill.

**N.B.:qualsiasi elemento non presente nel codice, dovrà essere precedentemente comunicato alla giuria, la quale provvederà, in relazione al livello di difficoltà, alla attribuzione del relativo punteggio.**

**Si ricorda che la giuria si riserva da 0 a 5 punti per valutare elementi non codificati che contribuiscono alla scenicità della performance e che questo parametro è a discrezione della giuria che valuterà la pulizia nel gesto, la tenuta del corpo e l'espressività dell'atleta.**

**Il seguente regolamento e codice potrà essere soggetto a variazioni, integrazioni e modifiche**

