



2018

Regolamento tecnico di Gara

CALISTHENICS VENICE CUP 2018

CdF

Calistenici di Fatto A.S.D.

10/08/2018

SCORZE' (VE) 19/08/2018



CALISTENICI
DI FATTO

CALISTHENICS

FREE MEETING

19-08 - Scorze (VE)

1. Premesse:

1. *Data:*

La competizione “CALISTHENICS VENICE CUP 2018” avrà luogo presso Scorzè in p.za Donatori Sanguè il giorno 19/08/2018 alle ore 17:30.

2. *Organizzatori:*

La gara è organizzata dai **Calistenici di Fatto A.S.D.**

3. *Giudici:*

I giudici saranno: persone di alta morale, oggettive ed esenti da conflitti di interesse.

I giudici non possono partecipare alla gara.

Il giudici della competizione saranno Federico Calvi, Marco Faccin e Silvia De Bortoli.

4. *Premi:*

Verranno premiati i primi 3 classificati con 3 coppe.

5. *Gara:*

Sarà una gara a set di skills ad eliminazione diretta ed è indicata a tutti gli atleti anche alle prime armi che ancora non padroneggiano tutte le skills nella loro forma finale (in quanto sarà possibile anche portare in gara le varie propedeutiche) e anche per atleti avanzati che hanno voglia di cimentarsi e sfidarsi in una gara di calisthenics all'insegna del divertimento e dello sport.

6. *Iscrizioni:*

L'iscrizione alla gara è gratuita.

Per potersi iscrivere basterà mandare un messaggio privato a Marco Ponzè o direttamente a un admin CDF (Consoli Manuel, Webba Stiano, Marco Matteucci e Raffaele Alessandri) o tramite mail info@calistenicidifatto.it

Sarà possibile iscriversi anche in loco il giorno stesso entro le ore 16:30, dopo tale ora non sarà più possibile iscriversi.

Ore 16:30 termine iscrizione e accredito atleti

Ore 17:30 inizio competizione

Ore 20:30/21:00 finale primo secondo e terzo posto

A seguire premiazioni e dimostrazioni di calisthenics.

7. *Pacco gara*

Ogni atleta, fino ad esaurimento scorte, riceverà in omaggio un pacco gara offerto dallo sponsor BIOENERGY Nutrition.

8. *Varie ed eventuali*

Durante tutti i momenti non di gara ci saranno momenti di allenamento libero, dimostrazioni di calisthenics e di Pole Dance.

2. Svolgimento della gara:

Ogni atleta dovrà eseguire 1 o più set di skills della durata compresa tra 40" e 45" (in base alla fase del torneo in cui si trova).

Le gare saranno ad eliminazione diretta nelle prime fasi e successivamente 1 vs 1 fino ad arrivare ad avere 3 atleti finalisti che andranno a sfidarsi in un triangolare.

Nelle semifinali ci saranno degli 1VS 1 dove ogni atleta eseguirà 2 set da 40" ciascuno (ATLETA1-ATLETA2-ATLETA1-ATLETA2).

Nel triangolare finale ogni atleta dovrà effettuare 2 set da 40" ciascuno (ATLETA1-ATLETA2-ATLETA3-ATLETA1-ATLETA2-ATLETA3). In base al risultato sarà stilata la classifica

3. Regolamento tecnico calisthenics:

1. **Skills:**

Le skills vengono identificate come sotto riportato, ognuna ha un suo punteggio che può essere penalizzato o aumentato.

Ogni atleta avrà la possibilità di sistemare gli attrezzi all'interno della struttura nell'ordine che più gli aggrada prima dell'inizio del set e avrà la possibilità di chiedere il supporto di uno o più operatori per massimo 1 elemento nel set previa comunicazione prima dell'inizio della sua gara.

Le skills possono essere eseguite attraverso un collegamento tra loro ovvero in "combo".

1.1. **Malus**

Le Penalizzazioni vengono così divise:

Errore piccolo: lieve deviazione dall'esecuzione corretta, -30% del valore totale della skill.

Errore medio: significativa deviazione dall'esecuzione corretta : -50% del valore totale della skill.

Errore grande: deviazione dall'esecuzione corretta o mancata tenuta temporale minima, o non raggiungimento della skill portata = -100% del valore totale della skill.

1.2. **Bonus**

E' previsto un Bonus tenuta, come meglio specificato in seguito, ogni skill di carattere isometrico, va mantenuta in atteggiamento perfetto dal raggiungimento della posizione finale per almeno **3 secondi**. Ulteriori secondi, apporteranno il seguente bonus:

-mantenimento di una skill almeno **5 secondi**: apporterà un punteggio bonus pari al +50% del valore totale della skill stessa. Ulteriori secondi di tenuta, non apporteranno nessun punteggio bonus.

È previsto un Bonus combo.

Per combo viene inteso il collegamento tra 2 skills differenti.

Ogni combo avrà un bonus pari a +0.2.

È previsto un Bonus flow.

I giudici a discrezione potranno dare un bonus variabile da un minimo di 0 ad un massimo di +0.5 per la pulizia e l'estetica del set portato.

4. Altre info set Skills:

A ogni movimento corrisponde un preciso valore in punti; il punteggio indicato **si riferisce all'esecuzione perfetta**, secondo i canoni indicati e in caso di isometria, **mantenuta per il tempo minimo di 3 secondi dal raggiungimento perfetto dei canoni della skill.**

Non mantenere una isometria il tempo **minimo di 3 secondi una volta raggiunto l'atteggiamento finale**, comporterà **punteggio nullo della stessa.**

A ogni skills è attribuito un preciso valore in punti decimali, in modo simile alla ginnastica artistica. **Elementi di particolare rilevanza che non figurano nel codice, andranno preventivamente spiegati ai giudici prima dell'esibizione in modo da potergli attribuire un giusto valore.**

I bonus ripetibili (es. pull, push etc.) possono essere effettuati per un massimo di **4 volte nell'intero set per la stessa skills.**

Le skills statiche possono essere effettuate per un massimo di **4 volte nell'intero set anche cambiando attrezzo.**

Le skills dinamiche possono essere effettuate per massimo **4 volte nell'intero set anche cambiando attrezzo.**

Per tutte le skills dinamiche e i bonus ripetibili se ripetute in sequenza, nella seconda, terza e quarta ripetizione il punteggio sarà **penalizzato di un 30%**, se invece la skill viene ripetuta ma non in sequenza quindi divisa da una o più skill il punteggio sarà pieno.

5. Codice punteggio skills:

1. *Skills Isometriche:*

1. *Planche e Varianti:*

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
Tuck	0,1	0,1	0,2	0,3
Tuck advance	0,3	0,3	0,4	0,5
One leg	0,5	0,6	0,7	0,8
Straddle	1	1,2	1,5	2
Full	1,5	2	2,2	2,6
Planche bent straddle	0,2	0,2	0,3	0,4
Planche bent full	0,3	0,3	0,4	0,5
Rondine/maltese straddle	1,5	2,5	2,2	3
Rondine/maltese full	2,5	4	3,5	3,7
One arm	5	4		
Varianti (solo per plache straddle e full, vedi note per altre)	Bonus 0,5	Bonus 0,5	Bonus 0,5	
Preso supina (solo per plache straddle e full, vedi note per altre)		Bonus 0,2	Bonus 0,2	Bonus 0,2
Push-up (in full planche)	Bonus 1.3	Bonus 1.4	Bonus 1.5	Bonus 1.6
Push-up (in straddle planche)	Bonus 0.8	Bonus 0.9	Bonus 1	Bonus 1.1
Push-up (in tuck, tuck advance e one leg planche)	Bonus 0.3	Bonus 0.4	Bonus 0.5	Bonus 0.6
Push-up over full rom	Bonus 1,5(solo per full e straddle)			Bonus 2,5(solo per full e straddle)

N.B. 1) Con varianti, ci si riferisce al posizionamento degli arti diverso da quello canonico; eseguire il movimento con braccia incrociate, palmi sovrapposti, sulle dita, una a terra e una a diverso sostegno, etc, contano tutte come varianti.

2) Nella planche bent e nella plache tuck,tuck advance e one leg variare la presa apporterà un bonus pari a 0,1.

3) I push-up per dare bonus, dovranno mantenere tutti i requisiti tecnici della stessa e raggiungere almeno il piano di appoggio delle mani.

4) Con push-up over full rom si intende partenza agli anelli o parallele e discesa oltre il piano passante per le parallele o anelli con relativa risalita.

5) Perdita di linea, non raggiungimento del piano, etc, saranno errori cumulabili sino all'annullamento del push-up.

6) Per la rondine a terra gli avambracci devono essere sollevati dal terreno o verrà applicato un malus.

7) La full planche one arm deve essere in linea perfetta.

2. Front Lever e Varianti:

	Front lever	Front lever touch	Victorian Assistito (parallele)	Front lever one arm	Victorian (anelli)
One leg	0,2	0,8			
Straddle	0,5	1,3			
Full	1	2,5	2,5	3,5	5,5
Varianti	Bonus 0,3	Bonus 0,3			
Pulls	Bonus 0,2				
Pull-up (in full front)	Bonus 1,5				
Pull-up (in straddle front)	Bonus 1				
Pull-up (in one leg front)	Bonus 0,5				

Dragon Press one leg	Dragon Press full
0,7	2

N.B. 1) Con varianti, ci si riferisce a presa diversa da quella canonica: mani vicine, incrociate, sulle dita, sovrapposte, supine, etc sono considerate bonus varianti.

2) Con Front lever touch ci si riferisce alla tenuta isometrica dello stesso, con bacino attaccato alla sbarra, anche in caso di one leg.

3) I pull-up apporteranno bonus solo se tecnicamente perfetti.

4) Per pulls si intende il movimento dinamico che da posizione di appeso ti porta in front lever con conseguente tenuta della skill in isometria.

3. Human flag e Varianti:

Human flag straddle	Human flag full	Raises /raise bandiera completa	Pull/ entrata dinamica	Giro completo (solo su palo)	Mu/bandiera
0,3	0,6	0,4	0,5	1,5	3

N.B. 1) Con raises si intende quei movimenti che portano l'atleta da posizione verticale sino a posizione di human flag (concentrici), per i quali sarà assegnato un bonus di 0,4.

2) I movimenti opposti eccentrici non includeranno alcun bonus.

3) I pull apporteranno un bonus di 0,5 l'uno, da intendersi eseguiti in modo perfetto.

4) Un'entrata dinamica (salto e appendersi al volo o dopo swing) apporterà un ulteriore bonus di 0,5.

5) Con giro completo (eseguibile solo a un palo) si intende che l'atleta dopo un raises scenda dalla parte opposta e mantenga l'isometria il tempo minimo.

4. Back Lever e Varianti:

Back lever one leg	Back lever straddle	Back lever full	One arm back lever	Pull-up da full back lever	Pull-up non in full back lever	Varianti
0,2	0,4	0,6	0,9	1	0,6	0,3

N.B. 1) I pull-up apporteranno bonus solo se tecnicamente perfetti.

2) Varianti quali presa larga, sovrapposta etc se giudicate meritevoli apporteranno un bonus di 0,3.

3) La presa prona o supina non avranno differenze di valore.

5. Verticali e Varianti:

	Parallele	Terra	Sbarra presa prona	Supina sbarra	Anelli	Flag
Verticale straddle	0,1	0,1	0,8	1,2	1,2	
Verticale full	0,1	0,2	1	1,5	1,5	0,8
One arm straddle	1	0,8	1,5			
One arm full	1,2	1	1,7			
Hollow back	0,5	0,7	1,5	2		
Push-up straddle verticale	0,1	0,2	1		1	
Push-up full verticale	0,2	0,3	1,5		1,5	
Push-up over full rom(reverse muscle up)	1,5				3,5	
90 Degree	1	1				

N.B. 1) Con push-up si intendono i classici hspu.

2) Con push-up over full rom si intende partenza da candela agli anelli o parallele e discesa molto oltre il piano passante per gli anelli o parallele con relativa risalita; su quest'ultime applicheranno bonus solo se il corpo rimarrà costantemente in tenuta, eccessive inclinazioni porteranno malus sino all'annullamento della medesima.

6. Elbow Lever e Varianti:

	Terra	Parallele	Sbarra presa prona	Longitudinale sbarra	Anelli
Elbow lever	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4
Elbow lever one arm	0,3		0,4	0,4	
Varianti	Bonus 0,1	Bonus 0,1	Bonus 0,1	Bonus 0,1	Bonus 0,1

N.B. 1) Con varianti ci si riferisce a presa diversa da quella canonica: mani supine, incrociate, sulle dita, sovrapposte etc sono considerate bonus varianti.

7. L-Sit e Varianti:

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
L-Sit	0,1	0,2	0,3	0,5
V-Sit	0,5	0,7	0,9	1,2
Manna	3	3	3,5	
Varianti	Bonus 0,1	Bonus 0,1	Bonus 0,1	Bonus 0,1

N.B. 1) Con varianti, ci si riferisce a presa diversa da quella canonica: mani supine, incrociate, sulle dita, sovrapposte etc sono considerate bonus varianti.

8. Croci e Varianti:

	Assisted Cross	Cross	Lateral cross	Cross V-sit	Inverted cross
	0,3	2,5	2,5	3	3,5
Varianti		Bonus 0,2	Bonus 0,2	Bonus 0,2	Bonus 0,2

N.B. 1) Con varianti, ci si riferisce a presa diversa da quella canonica: presa con dita, etc sono considerate bonus varianti.

2) Con assistenza si intende accorciare la leva afferrando gli anelli all'esterno, l'anello deve essere impugnato nella parte inferiore e la parte superiore deve essere a contatto con il polso/avambraccio l'assistenza non può essere superiore al diametro dell'anello stesso, se la cinghia sostiene l'avambraccio con una leva minore la skill si riterrà nulla

2. Skills Dinamiche:

1. Muscle Up e Varianti:

	Mu base	Mu puliti -esplosivi	Mu slow	Mu ½ Ted	Hefesto german hang muscle up	Arcer Hefesto	Back lever muscle up	Mu ted anelli (TEMU)	Mu ted sbarra (TEMU)
	0,3	0,5	0,5	1,5	2/1 vedi note	2.5/1.5 vedi note	3/2 vedi note	3,5	4
Varianti	Bonus 0,2	Bonus 0,4	Bonus 0,6						

Typewriter	Arcer pull-up	Entrada de angel (EDA)	One arm muscle up (OAMU) kip braccio in alto	Pellican straddle	Pellican
0,1	0,2	2,5	4,5	4	5

N.B. 1) Con muscle up puliti (esplosivi) si intende che il movimento non deve essere scomposto in due parti ma una fluida trazione esplosiva.

2) La seconda riga indica i punteggi bonus attribuibili in caso di varianti (variare l'ampiezza della presa, incrociarla, supinarla etc) che attribuiranno bonus maggiore a seconda della variante di muscle up che si sta eseguendo.

3) Con i "base" si intende muscle up non perfetti ma sempre col corpo in linea in cui il movimento si vede che è diviso in una parte di tirata e una di spinta. Errori quali kipping elevata oscillazione o simili, invalideranno del tutto la skill.

4)La variante "hefesto" sarà considerata valida solo con arrivo col corpo sopra la sbarra e le braccia tese, in caso contrario verrà abbassato il punteggio base a 1.

5)La variante "hefesto" sarà considerata valida solo con arrivo col corpo sopra la sbarra e le braccia tese, in caso contrario verrà abbassato il punteggio base a 1.

6)La variante "Arcer hefesto" sarà considerata valida solo con arrivo col corpo sopra la sbarra e le braccia tese, in caso contrario verrà abbassato il punteggio base a 1.5.

7)La variante "Back lever muscle up" sarà considerata valida solo con arrivo col corpo sopra la sbarra e le braccia tese, in caso contrario verrà abbassato il punteggio base a 2.

8)Per i "Mu mezzo ted" si intende il solo movimento eccentrico da sopra la sbarra verso dietro, scendendo coi gomiti sino a che l'avambraccio sia perpendicolare alla sbarra e risalita.

9) Con Mu ted si intende un muscle up eseguito con controllo nel quale i gomiti compiono un movimento verso dietro sino a passare perpendicolari alla sbarra in modo controllato e non esplosivo.

10) Entrata e back lever MU andranno conclusi sopra la sbarra.

11) Descrizione OAMU vedi sotto

12)Negli Arcer pull-up a fine pull-up il braccio teso deve essere sopra la sbarra e aderente ad essa

13) Nei Typewriter per essere considerati validi bisogna fare almeno uno spostamento a destra e uno a sinistra

14)Il numero massimo di ripetizione valutabili per gli arcer pull-up e per i Typewriter sarà sempre 4 sommando quelle fatte sia col braccio destro che con quello sinistro.

2. Impossibile e Varianti:

Russian Dip	TED	Impossible Dip	Reverse CTI/assisted CTI	Close To Impossible(CTI)
0,2	1,5	2,5	2,5	6

N.B.: 1) Per assisted CTI si intende l'assistenza della skill con l'aiuto di una loop band posizionata sotto al ginocchio.

3. Presse per Verticale e Varianti:

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli	Longitudinale sbarra
Straddle	0,7	1,3	1,8	2,3	2
Full	1,2	2,5	2,7	3,3	3
Rondine straddle	2	3	3,3	3,5	3,5
Rondine full	3	3,5	4	5	5

N.B.: 1) La pressa da intendersi rigorosamente a braccia tese, apporterà i bonus sopra elencati: piegare le braccia, o variare l'atteggiamento del corpo comporterà dei malus fino all'annullamento.

4. OAP e Varianti :

Assistenza braccio su spalla	Sbarra presa supina OAC	Sbarra presa neutra	Anelli	Sbarra presa prona OAP
0,3	1	1,5	1,5	2

N.B.: 1) Si ricorda che il parametro esecutivo base è la completa chiusura del braccio trazione. Il corpo andrà mantenuto teso, col braccio non trazione lungo il fianco, per tutta la durata del movimento.

2) Il numero massimo di ripetizione valutabili sarà sempre 4 sommando quelle fatte sia col braccio destro che con quello sinistro

3) Con assistenza braccio su spalla si intende che il braccio non trazione sarà appoggiato sulla spalla trazione e farà da assistenza, esecuzioni su sbarra anelli ecc valgono sempre 0.3.

5. Gambe e Varianti :

	Natural leg extension	Pistol squat	Pistol squat su parallela	Leg Flag	½ GHR gluteus ham rise	GHR gluteus ham rise
	0,3	0,3	0,5	0,8	0,3	1
Bonus	0,1			0,1		

N.B: 1) Nella leg Flag portare le mani sopra la testa apporterà il bonus di 0.1

2) nel natural leg extension portare le mani sopra sopra la testa apporterà il bonus di 0.1

3) Nel caso ½ GHR gluteus ham rise si intende la fase negativa con fermo di 3” con il busto in posizione orizzontale al terreno e il petto che lo sfiora.

6. Descrizione delle principali skills:

Eventuali dubbi sulla tecnica andranno richiesti ai giudici.

Qui di seguito riportiamo per i meno esperti, una breve guida alla comprensione della tecnica e pulizia estrema dei principali elementi conosciuti:

Planche (isometria): braccia tese, schiena con protrazione scapolare o neutra, retroversione del bacino o posizione neutra, gambe tese.

Anelli

-è richiesta la rotazione esterna delle mani

-Non devono essere presenti contatti tra le funi e il corpo.

-gli anelli devono trovarsi esattamente a larghezza delle spalle

Planche monoarto: eseguita senza arrotolamenti laterali, corpo teso, braccio di supporto teso, fianchi alla medesima altezza.

OAP: partire da dead hang (completamente staccati dal terreno o qualsiasi struttura che possa facilitare il movimento), braccio inizialmente disteso di fianco al corpo.

Raggiungere la completa chiusura della mano sulla spalla corrispondente. Il livello di chiusura è utilizzato come parametro per valutare la bontà della trazione. Il braccio che non trazione deve restare aderente al corpo nella stessa posizione per tutta l'esecuzione del movimento che sia esso lungo al corpo o portato al petto.

OAMU assistito braccio in alto: partire da dead hang (completamente staccati dal terreno o qualsiasi struttura che possa facilitare il movimento), braccio inizialmente alzato sopra la testa teso o flessò è indifferente purché venga mantenuta la stessa posizione per tutta l'esecuzione.

La trazione monoarto deve essere veloce e senza compensi delle gambe che devono restare tese, nella transizione il braccio che non trazione può/deve assistere e proteggere l'atleta in caso di errori onde evitare lesioni alla spalla del braccio interessato alla trazione. Il gomito del braccio trazione deve essere ben sopra la sbarra nel momento in cui il braccio che assiste ruota e protegge la transizione toccando la sbarra, quindi per essere valido il movimento il braccio che assiste può iniziare a toccare e spingere la sbarra solo quando il gomito e spalla del braccio che trazione sono oltre alla sbarra. Essendo un movimento molto pericoloso dal punto di vista articolare l'atleta deve essere ben cosciente dei rischi ai quali può andare in contro tra cui: lesioni dei legamenti della spalla, lussazioni di vario genere ed entità, strappi muscolari, infortuni di vario genere.

Front lever (isometria): braccia tese, depressione scapolare, retroversione, gambe tese.

Front lever monoarto: eseguito con il braccio trazione disteso e il corpo completamente in linea senza arrotolamenti laterali, e segue le stesse indicazioni del front lever a due mani.

German hang muscleup/ Hefesto: partire da dead hang, braccia inizialmente tese, si considera il movimento completo quando è completata la fase di spinta e si arriva quasi in posizione seduta sulla sbarra.

TED: Spalle dietro il livello delle mani. Completare il movimento (nel caso in cui ci fosse la discesa) fino a ritrovarsi rispettivamente in posizione di appoggio. Corpo preferibilmente NON squadrato (fianchi aperti).

Impossible dip: Spalle dietro il livello dei gomiti. Completare il movimento (nel caso in cui ci fosse la discesa) fino a ritrovarsi rispettivamente in posizione di appoggio. Corpo preferibilmente NON squadrato (fianchi aperti).

Handstand / Verticale: allineamento, conseguito (in linea generale) tramite apertura di spalle e retroversione. Gambe tese, punte tese.

I movimenti in mono-braccio verticale devono essere eseguiti a braccio teso.

I movimenti di verticale messicana (hollowback) devono essere eseguiti a larghezza spalle (altrimenti ne andrebbe della salute del partecipante).

Human flag/Bandiera: visto lateralmente il movimento deve essere simmetrico. Il busto ruotato verso l'alto (pancia all'aria), la linea inarcata o spanciata, vengono considerati come errori. Penalizzazione nel caso di arti superiori flessi. Il dondolo laterale concesso solo se si collegano varianti della bandiera.

Push-up / pull-up di un elemento: Completa chiusura del movimento, tenendo conto di tutte le accortezze dell'elemento in questione. Il piegamento/trazione in riferimento ad una statica è da considerarsi completo quando i fianchi raggiungono il livello delle mani.

Victorian: braccia ad una angolazione di circa 45° rispetto al busto. spalle mani fianchi e i restanti segmenti corporei vanno posizionati in linea ad una altezza compresa tra la parte superiore ed inferiore dell'anello (se eseguita sugli anelli) o ad altezza delle parallele se eseguita alle parallele o il più possibile vicino alla sbarra se eseguita sulla sbarra. L'anello va posizionato tra il palmo della mano e il polso (consentita presa carpea ma NON esagerata).

Rondine/maltese: le braccia devono trovarsi ad una apertura di circa 45°. Il corpo deve essere in linea, parte alta della schiena in protrazione o neutra, le spalle devono trovarsi ad una altezza compresa tra l'estremità alla e bassa dell'anello. L'esecuzione alle parallele con aiutanti che fermano i supporti è da considerarsi con valore inferiore rispetto a mancanza di assistenza. Ad eccezione della variante a terra, in tutti gli altri supporti il corpo deve essere mantenuto ad una altezza approssimativamente corrispondente a quella delle mani.

Salite dalla rondine: per essere considerata tale deve essere mostrata la posizione iniziale di rondine come descritta sopra.

Squadre in generale: L-Sit: penalizzato sbilanciamento indietro, braccia flesse e gambe non parallele al pavimento.

V-Sit e Manna: penalizzate le braccia flesse ed eccessivo sbilanciamento indietro.

Pistols Squat: per essere valido il movimento deve essere eseguito in piena accosciata senza che la gamba non interessata tocchi il pavimento; nel caso di esecuzione su sbarra la gamba non interessata deve essere tesa e il piede non deve scendere sotto il supporto utilizzato (sbarra, parallela ecc), le braccia devono essere aderenti al corpo (giunte al petto o lungo i fianchi è indifferenti).

GHR: per essere valido il bacino deve essere completamente aperto per tutta l'esecuzione il petto deve sfiorare il terreno senza che sbatta a terra in quanto se toccasse terra senza fermo verrebbe considerato rimbalzo e quindi non valido o penalizzato. Nel caso di mezza esecuzione si intende la fase negativa con fermo di 3" con il busto in posizione orizzontale al terreno e il petto che lo sfiora. Per l'esecuzione si può richiedere che altre persone blocchino i piedi all'altezza delle caviglie, possono essere messi sotto le ginocchia eventuali materassini a protezione dell'articolazione stessa.

Natural leg Extention: Il movimento inizia con il busto eretto in posizione inginocchiata le braccia lungo il corpo aderenti ad esso o portate al petto, il bacino deve essere aperto per tutta l'esecuzione, il movimento deve essere completo con oltre i 60° di angolo tra femore e tibia e termina nella posizione di partenza, la variante con braccia in alto ha diritto ad un bonus.

Leg Flag: Può essere eseguita al palo o alla spalliera i piedi possono essere tenuti divaricati il piede inferiore che spinge deve essere in spinta sul solo supporto non deve toccare terra, il busto deve essere parallelo al terreno e le mani possono essere al petto o lungo i fianchi, se portate sopra la testa si ha diritto ad un bonus.

7. Sommario:

1. Premesse:	2
1. Data:.....	2
2. Organizzatori:	2
3. Giudici:	2
4. Premi:	2
5. Gara:	2
6. Iscrizioni:.....	2
7. Pacco gara	2
8. Varie ed eventuali.....	2
2. Svolgimento della gara:	3
3. Regolamento tecnico calisthenics:	3
1. Skills:	3
1.1. <i>Malus</i>	3
1.2. <i>Bonus</i>	3
4. Altre info set Skills:.....	4
5. Codice punteggio skills:.....	5
1. Skills Isometriche:.....	5
1. <i>Planche e Varianti</i> :.....	5
2. <i>Front Lever e Varianti</i> :.....	6
3. <i>Human flag e Varianti</i> :	6
4. <i>Back Lever e Varianti</i> :	7
5. <i>Verticali e Varianti</i> :	7
6. <i>Elbow Lever e Varianti</i> :.....	8
7. <i>L-Sit e Varianti</i> :	8
8. <i>Croci e Varianti</i> :.....	8
2. Skills Dinamiche:.....	9
1. <i>Muscle Up e Varianti</i> :.....	9
2. <i>Impossibile e Varianti</i> :	10
3. <i>Presse per Verticale e Varianti</i> :	10
4. <i>OAP e Varianti</i> :	10
5. <i>Gambe e Varianti</i> :	11
6. Descrizione delle principali skills:.....	12
7. Sommario:	14