



2018

Regolamento tecnico di Gara

CALISTHENICS WINTER CUP

CdF

Calistenici di Fatto A.S.D.

08/11/2018

01-02/12/2018 Massa Carrara

1. Premesse:

1. *Data:*

La competizione avrà luogo presso la E.T.S. Royal Hdemi ASD in via Catagnina interna snc Massa Carrara 54100 il giorno 01/12/2019 alle ore 10.

Il giorno 02/12/2018 verranno eseguiti 2 workshop di verticalismo/handbalance (principianti ed avanzati) dal maestro Alessandro Rosati.

2. *Organizzatori:*

La gara è organizzata dai **Calistenici di Fatto A.S.D** e **E.T.S. Royal Hdemi 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.

4. *Premi:*

Verranno premiati i primi 3 classificati per ogni gara con 3 medaglie e coppa per il miglior atleta completo beginner (atleta che ha preso parte alla gara skill+ endurance beginner) e coppa per il miglior atleta completo advance (atleta che ha preso parte alla gara skill+ endurance advance).

5. *Gara:*

Verranno effettuate nr.4 gare:

- 1) Gara Skills
- 2) Endurance beginner
- 3) Endurance advance
- 4) Endurance donne

Ogni atleta pagato il costo di iscrizione potrà partecipare ad una delle 3 gare a scelta oppure a 2 gare (skill + endurance) senza nessun costo ulteriore.

La gara verrà effettuata con un numero minimo di 6 atleti in ogni categoria.

6. *Workshop:*

Il giorno 02/12/2018 il maestro Alessandro Rosati effettuerà 2 workshop di verticalismo della durata di 3/3.5h

- 1) Ore 10:00 Workshop Beginner
Temi affrontati: tecnica, mobilità, routine polsi, verticale al muro, slanci, cadute, assistenza, lavoro a coppie, domande, varie ed eventuale
- 2) Ore 14:00 Workshop Advance
Temi affrontati: ripasso tecnica e tips per migliorarla, presse, tecnica one arm handstand, assistenza, lavoro a coppie, domande, varie ed eventuali

7. *Costi:*

Solo gara:

- Non iscritti a Calistenici di fatto ASD e E.T.S. Royal Hdemi ASD €25
- Iscritti a Calistenici di fatto ASD €20
- Iscritti alla palestra E.T.S. Royal Hdemi ASD €20

Workshop:

- Non iscritti a Calistenici di fatto ASD e E.T.S. Royal Hdemi ASD €50
- Iscritti a Calistenici di fatto ASD €40
- Iscritti alla palestra E.T.S. Royal Hdemi ASD €40

Gara + Workshop:

- Non iscritti a Calistenici di fatto ASD e E.T.S. Royal Hdemi ASD €60
- Iscritti a Calistenici di fatto ASD €50
- Iscritti alla palestra E.T.S. Royal Hdemi ASD €50

Ad ogni atleta non tesserato alla calistenici di fatto ASD e alla palestra E.T.S. Royal Hdemi ASD verrà fatta la tessera associativa calistenici di fatto ASD con l'assicurazione annuale compresa nel prezzo di iscrizione

8. Iscrizioni:

Per potersi iscrivere basterà effettuare il bonifico o pagare direttamente alla palestra la quota di iscrizione. Per chi effettua il bonifico dovrà mandare copia della quietanza alla mail info@calistenicidifatto.it

Dati Bonifico:

IBAN: **IT64 J 058 5661 8001 2257 1389 914**

Istituto di credito: **Banca Popolare dell'Alto Adige**

Intestataro: **Calistenici di Fatto A.S.D.**

Causale: iscrizione Nome Cognome winter cup gara (specificare per quale gara ci intende iscrivere)

9. Annullamento della competizione

In caso non si raggiungano il numero minimo di 6 iscritti per competizione e minimo 6 iscritti al workshop entro il 25/11/2018 la gara verrà annullata e verranno risarciti tutti coloro che hanno effettuato il bonifico.

2. Svolgimento della gara:

SKILLS:

“Set a tempo di skills”

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.

Fase eliminatorie:

Girone unico con tutti gli atleti iscritti, sarà eseguito 1 set da 45 sec ciascuno, i primi 6 passeranno alle semifinali Semifinali:

1VS 1 dove ogni atleta eseguirà 2 set da 40” ciascuno (ATLETA1-ATLETA2-ATLETA1-ATLETA2).

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.

Triangolare 4°-5°-6°:

Ogni atleta dovrà effettuare 2 set da 40” ciascuno (ATLETA1-ATLETA2-ATLETA3- ATLETA1-ATLETA2-ATLETA3).In base al risultato sarà stilata la classifica.

ENDURANCE BEGINNER:

“Max reps Pull-up/Max rep dip/ Max rep pistol squat box”

Tutti gli atleti a turno dovranno eseguire il massimo numero di ripetizioni in serie singola.

Nei pistol squat box l'atleta avrà un massimo di 2 minuti per eseguire il maggior numero di ripetizioni.

Le ripetizioni non valide non verranno conteggiate ma non bloccano il proseguo della performance.

Per i pull-up e dip la gara termina nel momento in cui l'atleta scende dalla sbarra, poggia i piedi a terra oppure non rispetta i tempi massimi di riposo che possono intercorrere tra ogni ripetizione.

ENDURANCE ADVANCE:

“Max reps Muscle Up/Max rep Wall hand stand push-up/ Max rep pistol squat + 8kg”

Tutti gli atleti a turno dovranno eseguire il massimo numero di ripetizioni in serie singola.

Nei pistol squat l'atleta avrà un massimo di 2 minuti per eseguire il maggior numero di ripetizioni.

Le ripetizioni non valide non verranno conteggiate ma non bloccano il proseguo della performance

Per i muscle up e Wall hand stand push-up la gara termina nel momento in cui l'atleta scende dalla sbarra, poggia i piedi a terra oppure non rispetta i tempi massimi di riposo che possono intercorrere tra ogni ripetizione.

Le ripetizioni non valide non verranno conteggiate ma non bloccano il proseguo della performance.

ENDURANCE FEMMINILE:

“Max reps Pull-up o chin up/Max piegamenti su parallele/ Max rep pistol squat box”

Tutti gli atleti a turno dovranno eseguire il massimo numero di ripetizioni in serie singola.

Nei pistol squat box l'atleta avrà un massimo di 2 minuti per eseguire il maggior numero di ripetizioni

Le ripetizioni non valide non verranno conteggiate ma non bloccano il proseguo della performance.

Per i pull-up, chin-up o piegamenti la gara termina nel momento in cui l'atleta scende dalla sbarra, poggia i piedi a terra oppure non rispetta i tempi massimi di riposo che possono intercorrere tra ogni ripetizione.

3. Regolamento tecnico calisthenics:

1. **Gara:**

Ogni atleta che decide di partecipare a 2 gare sulla base delle sue performance totalizzerà un punteggio che entrerà in graduatoria

2. **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. **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.

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 +1 per la pulizia, l'estetica del set portato e per la completezza dell'atleta

È previsto un ***Bonus difficulty***.

Ogni atleta che eseguirà almeno una skill ritenuta di livello molto difficile avrà diritto ad un ulteriore bonus

Le skill contrassegnate con (*) sono quelle che daranno il bonus.

L'atleta che eseguirà una di queste skill in maniera perfetta per almeno 3 secondi in base alla media del suo set avrà diritto ad un bonus così calcolato:

Media \leq 1,5punti	bonus = +0.5
Media $>1,5$ punti e \leq 2.5 punti	bonus = +1
Media $>2,5$ punti e \leq 3.5 punti	bonus = +2
Media $>3,5$ punti	bonus = +3

La media verrà calcolata sommando tutte le skills che hanno apportato un punteggio e dividendo per il numero di esse.

In caso l'atleta porti nel set 2 o più skills diverse contrassegnate (*) il bonus finale verrà aumentato di +30%

N.B. portare 2 volte la stessa skill non comporta il bonus extra

3. Endurance

1. Chin-up:

La tecnica con cui effettuare gli esercizi sarà la seguente:

TRAZIONI SUPINE AL MENTO (solo per gara femminile): Presa con larghezza a piacere, Mento sopra la sbarra e spalla sopra il gomito.

No Kipping e Movimenti marcati delle gambe.

Partenza da braccia tese e dopo il "VIA" del giudice di gara.

Tra una ripetizione e l'altra non può intercorrere un tempo di riposo superiore a 2 sec.

2. Pull-up:

La tecnica con cui effettuare gli esercizi sarà la seguente:

TRAZIONI PRONE AL MENTO: Presa con larghezza a piacere, Mento sopra la sbarra e spalla sopra il gomito.

No Kipping e Movimenti marcati delle gambe.

Partenza da braccia tese e dopo il "VIA" del giudice di gara.

Tra una ripetizione e l'altra non può intercorrere un tempo di riposo superiore a 2 sec.

3. Muscle Up:

La tecnica con cui effettuare gli esercizi sarà la seguente:

MUSCLE UP : Partenza a braccia tese con presa prona a piacere, ostacolo posto a 60cm dalla sbarra,

Toccare l'ostacolo o kipping di gambe renderà nulla la ripetizione.

Staccare le gambe

Partenza dopo il "VIA" del giudice di gara.

Tra una ripetizione e l'altra non può intercorrere un tempo di riposo superiore a 2 sec.

4. Piegamenti su parallele:

La tecnica con cui effettuare gli esercizi sarà la seguente:

PIEGAMENTI SU PARALLELE (solo per gara femminile): partenza in posizione di plank con mani su parallele, arrivo con piegamento oltre i 90°.

Eccessivo spanciamento verrà considerato nulla la ripetizione.

Partenza da braccia tese e dopo il "VIA" del giudice di gara.

Tra una ripetizione e l'altra non può intercorrere un tempo di riposo superiore a 2 sec.

5. Dip:

La tecnica con cui effettuare gli esercizi sarà la seguente:

DIP : Testa Dell'Omero sotto il gomito, Partenza e ritorno a braccia tese .

No Kipping e Movimenti ECCESSIVAMENTE marcati delle gambe.

Partenza da braccia tese e dopo il "VIA" del giudice di gara.

Tra una ripetizione e l'altra non può intercorrere un tempo di riposo superiore a 2 sec.

6. Wall Hand Stand Push-up:

La tecnica con cui effettuare gli esercizi sarà la seguente:

WALL HAND STAND PUSH UP : Partenza con schiena a muro gambe tese e mani a larghezza spalle, per essere considerato valido la testa deve toccare il pavimento

Partenza dopo il “VIA” del giudice di gara.

Tra una ripetizione e l'altra non può intercorrere un tempo di riposo superiore a 2 sec.

7. Pistol box Squat:

La tecnica con cui effettuare gli esercizi sarà la seguente:

PISTOL BOX SQUAT : Partenza con schiena al box, l'esercizio deve essere svolto in accosciata arrivando a sfiorare il box e risalire

Non sono ammessi rimbalzi sul box.

Partenza a gambe tese e dopo il “VIA” del giudice di gara.

Tempo massimo di durata 2 minuti.

8. Pistol Squat + 8Kg:

La tecnica con cui effettuare gli esercizi sarà la seguente:

PISTOL SQUAT +8KG : Partenza a gamba tesa e peso in mano l'esercizio deve essere eseguito in piena accosciata senza che la gamba non interessata tocchi il pavimento

Non sono ammessi slanci o kipping vari.

Partenza a gamba tese e dopo il “VIA” del giudice di gara.

Tempo massimo di durata 2 minuti.

4. Classifica:

1. *Classifica Miglior atleta completo beginner ed advance*

In base alla classifica nelle varie gare ad ogni posizione ottenuta verrà attribuito il seguente punteggio che andrà a formare la classifica finale e a decretare il miglior atleta completo beginner ed advance.

1° classificato	= 25 punti
2° classificato	= 20 punti
3° classificato	= 16 punti
4° classificato	= 13 punti
5° classificato	= 11 punti
6° classificato	= 10 punti
7° classificato	= 9 punti
8° classificato	= 8 punti
9° classificato	= 7 punti
10° classificato	= 6 punti
11° classificato	= 5 punti
12° classificato	= 4 punti
13° classificato	= 3 punti
14° classificato	= 2 punti
15°....20°	= 1 punto
20°.....	= 0 punti

5. Punti fase 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.

6. 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 One Leg Assistito (parallele)	Victorian Assistito (parallele)	Front lever one arm (*)	Victorian (anelli)(*)
One leg	0,2	0,8				
Straddle	0,5	1,3				
Full	1	2,5	1,2	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 apportheranno 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.

5) I pull-up in one leg per essere corretti devono essere eseguiti in full rom, mezzi rom con il ginocchio in tuck che tocca la sbarra verrà considerato con malus del 50%

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 apportheranno 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) apportherà 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	Back lever full touch	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	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.

4) Con Back lever touch ci si riferisce alla tenuta isometrica dello stesso, con schiena attaccata alla sbarra.

5. 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.

6. 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.

7. Verticali e Varianti:

	Parallele	Terra	Sbarra presa prona	Supina sbarra	Anelli	Flag
Vericale straddle	0,1	0,1	0,8	1,2	1,2	
Verticale full	0,1	0,2	1	1,5	1,5	0,8
Japanese Hand-stand	0,3	0,4	1,2	1,7	1,7	
Verticale d'impostazione straddle	0,2	0,3				
Verticale d'impostazione full	0,4	0,5				
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.

3) nella Japanese Hand-stand le mani devono essere oltre la larghezza delle spalle

8. Croci e Varianti:

	Assisted Cross	Cross	Lateral cross	Cross V-sit	Inverted cross(*)	Azarian (*)	Butterfly Cross (*)
	0,3	2,5	2,5	3	3,5	4	4.2
Pullate	0.2	0.5		0.8	1		
Varianti		Bonus 0,2	Bonus 0,2	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 .

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.

3) Per pullate si intende il movimento dinamico che dalla posizione di cross finisce con gli anelli attaccati al corpo, per prendere il bonus il movimento deve essere eseguito rigorosamente a braccia tese, piegare le braccia annullerà il punteggio.

4) Descrizione Azarian e Butterfly Cross vedi capitolo 7 descrizione principali skills.

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 (*)	Van galder (*)
0,1	0,2	2,5	4,5	4	5	6

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 capitolo 7 descrizioni principali skills.

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.

15)Descrizione pellican e van galder vedi capitolo 7 descrizione principali skills.

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.

3. Skills arti inferiori:

1. 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.

7. Descrizione 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 flessa 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 dondolamento 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.

Pellican: partenza da posizione di Planche, si scende fino a posizione di back lever (blocco articolare) tramite un'eccentrica di push-up e si risale fino alla posizione di planche eseguendo sia la fase di curl che quella di push-up. Il movimento deve essere fatto senza perdere la linea orizzontale per tutta la fase. Partenza da back lever sarà valida ma con malus.

Van galder: partenza da posizione di rondine, si scende fino a posizione di back lever (blocco articolare) tramite un'eccentrica a braccia tese e si risale fino alla posizione di rondine sempre a braccia tese.

Azarian: partenza con puls da front lever fino a back lever con conseguente girata in croce e tenuta di quest'ultima. La girata deve iniziare prima che il corpo sia totalmente passato attraverso il back lever, quindi prima di arrivare in german hang. Tutto il movimento deve essere fatto rigorosamente a braccia tese.

Butterfly Cross: partenza da sospensione agli anelli, si esegue una tirata a braccia tese fino alla posizione di croce e mantenendo tale posizione e le braccia in posizione frontale per tutto il movimento.

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.

8. Sommario

1. Premesse:	2
1. Data:	2
2. Organizzatori:	2
3. Giudici:	2
4. Premi:	2
5. Gara:	2
6. Workshop:	2
7. Costi:	2
8. Iscrizioni:	3
9. Annullamento della competizione	3
2. Svolgimento della gara:	3
3. Regolamento tecnico calisthenics:	4
1. Gara:	4
2. Skills:	4
1. <i>Malus</i>	4
2. <i>Bonus</i>	4
3. Endurance	5
1. Chin-up:	5
2. Pull-up:	5
3. Muscle Up:	5
4. Piegamenti su parallele:	5
5. Dip:	5
6. Wall Hand Stand Push-up:	6
7. Pistol box Squat:	6
8. Pistol Squat + 8Kg:	6
4. Classifica:	6
1. Classifica Miglior atleta completo beginner ed advance	6
5. Punti fase skills:	7
6. Codice punteggio skills:	8
1. Skills Isometriche:	8
1. <i>Planche e Varianti</i> :	8
2. <i>Front Lever e Varianti</i> :	9
3. <i>Human flag e Varianti</i> :	9
4. <i>Back Lever e Varianti</i> :	10
5. <i>Elbow Lever e Varianti</i> :	10
6. <i>L-Sit e Varianti</i> :	10
7. <i>Verticali e Varianti</i> :	11
8. <i>Croci e Varianti</i> :	12
2. Skills Dinamiche:	13
1. <i>Muscle Up e Varianti</i> :	13
2. <i>Impossibile e Varianti</i> :	14
3. <i>Presse per Verticale e Varianti</i> :	14
4. <i>OAP e Varianti</i> :	14
3. Skills arti inferiori:	15

1. Gambe e Varianti :	15
7. Descrizione principali skills:	16
8. Sommario	18

Calistenici di fatto A.S.D. non potrà in alcun caso essere ritenuto responsabile per incidenti, lesioni o danni derivanti dall'utilizzo del suddetto regolamento.
