



Campionato Nazionale **di Calisthenics**

Regolamento CaliContest 2025/2026

Speriamo di vedere il Calisthenics diventare uno sport a tutti gli effetti. Per raggiungere questo sogno abbiamo bisogno della passione di chi si allena e vuole mettersi alla prova per capire come migliorarsi sempre di più. CaliContest nasce per dare uno spazio non solo a chi sta già diventando forte, ma anche a chi ha iniziato da poco e sta costruendo le basi per un lungo futuro di passione, sacrifici e miglioramenti. Punteremo tantissimo sulla vera espressione di forza che per noi non è il solo raggiungimento di esercizi pesanti e complessi, ma nel loro sviluppo consapevole e rispettoso dei dettagli tecnici richiesti. Vogliamo quindi portare tutti gli atleti, principianti e non, ad allenarsi con attenzione e passione.

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

In questa quarta stagione (2025/2026) iniziamo un nuovo viaggio pieno di tappe e speriamo di essere numerosi grazie a voi!

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



INDICE

- 1) Categorie
- 2) Regole per l'atleta
- 3) Regole del set
- 4) Bonus
- 5) Skill – Valutazioni particolari
- 6) Tabelle punteggi, bonus attrezzi e prese
- 7) Tabella propedeutiche
- 8) Definizioni prese, movimenti, attrezzi
- 9) Tabelle bonus skill
- 10) Regolamento Skill maschile principianti
- 11) Regolamento Skill maschile intermedi
- 12) Regolamento Skill maschile avanzati
- 13) Regolamento Skill maschile élite
- 14) Regolamento Skill femminile
- 15) Regolamento Endurance maschile principianti, intermedi e avanzati
- 16) Regolamento Endurance femminile
- 17) Descrizione esercizi Endurance
- 18) Descrizione esercizi Skill
- 19) Linee guida per la valutazione di un set
- 20) Tabelle sigle e simboli
- 21) Gestione crediti
- 22) Compilazione modulo set dichiarato
- 23) Guida per l'iscrizione

1 CATEGORIE

La sottocategoria d'età si riferisce agli anni che si compiranno nel 2025 indipendentemente dalla data di nascita.

(2026 – anno di nascita = sottocategoria)

Categorie	Sottocategorie d'età			
Skill maschile principianti	13-20	21-30	31-40	Over 40
Skill maschile intermedi	13-20	21-30	31-40	Over 40
Skill maschile avanzati	13-20	21-30	31-40	Over 40
Skill maschile élite	13-20	21-30	31-40	Over 40
Skill femminile	13-28		29-40	Over 40
Endurance maschile principianti	13-35		Over 35	
Endurance maschile intermedi	13-35		Over 35	
Endurance maschile avanzati	13-35		Over 35	
Endurance femminile principianti	13-Over 40			
Endurance femminile avanzate	13-Over 40			

2 REGOLE PER L'ATLETA

Ogni atleta è tenuto a rispettare le regole qui presentate:

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

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

3 REGOLE DEL SET

1. Ogni set verrà valutato e calcolato da giudici ASI.
2. I **SET** portati in gara devono essere **DICHIARATI** con 14 giorni di anticipo.
 - 2.1. I set dovranno essere **differenti tra loro con almeno tre esercizi diversi o uguali ma in posizioni diverse**.
 - 2.2. All'interno dei set dovranno essere presenti almeno due esercizi di tirata e 2 esercizi di spinta. In assenza di questo requisito si avrà una penalità di -15%.
 - 2.3. Nel modulo col quale dichiarare i set tutto ciò che verrà scritto (esercizi, propedeutiche, prese, attrezzo) dovrà essere scritto come indicato nel regolamento.
 - 2.4. Ciò che non verrà scritto sarà valutato senza Bonus e con la propedeutica minore (tuck 20%).
 - 2.5. Se nel set dichiarato non viene indicata una presa avente Bonus, anche se applicata nel set in gara, non verrà conteggiata.
 - 2.6. Durante lo svolgimento del set in gara sarà consentito trasgredire alle seguenti regole per un massimo di due volte. Alla terza trasgressione verrà applicata una penalità di -15% del valore del set.
 - 2.6.1. Non è consentito modificare l'ordine degli esercizi.
 - 2.6.2. Non è consentito utilizzare una propedeutica diversa da quella dichiarata.
 - 2.6.3. Non è consentito aggiungere degli esercizi all'elenco prestabilito.
 - 2.6.4. Non è consentita la mancata esecuzione di esercizi precedentemente dichiarati.
 - 2.6.5. È consentito modificare il secondaggio delle isometrie, le quali potranno durare 3" per il valore della skill, oppure 5" per aggiudicarsi il Bonus 5".
 - 2.7. Nel caso venisse eseguito un **ESERCIZIO FUORI CATEGORIA** non verrà preso in considerazione.
 - 2.8. Nel caso venisse eseguita una **PROPEDEUTICA maggiore di quella prevista nella propria categoria** per una determinata skill, questa verrà valutata ridimensionandola a ciò che è riportato nella tabella di categoria. Inoltre, l'eventuale penalità acquisita con quella esecuzione sarà applicata al punteggio ridimensionato.
Esempio: Full Back Lever con penalità -20%, in categoria Principianti → $100-20\%=80$ → $80 \times 70\%=56$.
70% è il valore della propedeutica One Leg Advanced.
 - 2.9. Nella tabella principale sono indicati i punteggi di tutti gli esercizi che si possono portare in gara. **Qualora si volesse proporre una skill non presente in tabella, sarà necessario dichiararla almeno un mese prima dalla competizione tramite video dimostrativo e attendere il consenso ed il punteggio attribuito.**
 - 2.10. I set dichiarati devono essere compilati in maniera chiara. Per questo scopo possono essere utilizzate le sigle e i simboli che si trovano nel capitolo 20.
3. Tutti gli **esercizi isometrici** necessitano di una forma standard e di un'isometria di minimo 3". Se la forma non rispetta i parametri indicati nel capitolo 18, o la tenuta isometrica è meno di 3", i giudici decureranno una parte del punteggio o tutto il punteggio (cap.19)

4. Le **COMPONENTI DINAMICHE** (push up, pull up, press, pulls, raise, raise 180°, archer), vengono valutate in merito alla loro componente concentrica. Il loro punteggio viene sommato al punteggio della skill e in seguito proporzionato alla propedeutica eseguita.
Esempio: Front Lever one leg advanced Pull up = $150 + 34\% = 201 \times 70\% = 141$
 - 4.1. Tutte gli esercizi dinamici necessitano di un fermo di 1" nella posizione di partenza.
 - 4.2. La sola **eccentrica** viene valutata al 50% del valore di riferimento se ha una durata di minimo 6", una velocità costante ed il blocco finale di minimo 1". Questa percentuale è da calcolare sulla somma dell'esercizio di riferimento più la componente dinamica. Deve essere dichiarata.
Esempio: Full Front Lever Pulls solo eccentrica di 6" → $150 + 13\% = 170$ → $170 \times 50\% = 85$.
5. Il Bonus Presa One Arm può essere **sommato alla percentuale di bonus di altre prese**.
Esempio: Front Lever One Arm presa supina: $150 + (100\% + 10\%) = 150 + 110\% = 315$
6. Gli esercizi dinamici possono essere **eseguiti per un massimo di due ripetizioni consecutive**.
 - 6.1. Dalla terza ripetizione consecutiva non verranno più conteggiati.
 - 6.2. È possibile ripetere per più di due volte l'esecuzione di uno stesso esercizio purché intervallato da altro esercizio in modo da non avere mai più di due ripetizioni consecutive.
 - 6.3. **Push up, Archer Push up e Push up profondi** non possono superare le due ripetizioni complessive essendo considerate tutte una variante del push.
Esempio: Push up + Push up + Archer push up → L'archer push up non verrà valutato.
Esempio: Push up profondo + Archer push up + Pressa + Push up → Tutto verrà valutato.
7. Il **cambio di propedeutica e di presa** non vengono considerati come un cambio di esercizio, per cui rimarrà il vincolo alle due ripetizioni massime consecutive.
Esempio: Full Planche Push Up presa neutra + Straddle Planche Archer Push Up, sono considerate due ripetizioni consecutive dell'esercizio Planche Push Up.
8. Non è consentito eseguire un **cambio di propedeutica** riavviando il conteggio dei secondi di isometria.
Esempio: se dopo 3" o 5" in full si continua in straddle, il tempo speso nella seconda propedeutica non verrà valutato.
9. Non è consentito **eseguire consecutivamente più di un'isometria dello stesso esercizio**.
Esempio: eseguendo Planche straddle 3", scendere e rifare Planche straddle 3"; la seconda isometria non verrà valutata.
Esempio: eseguendo Planche full 3", scendere e rifare Planche straddle 3"; la seconda isometria non verrà valutata.
10. È possibile prepararsi **prima del via**, ma il conteggio dei secondi e delle ripetizioni inizierà solo al momento in cui il Giudice dà il via.
11. Tutti gli esercizi dinamici e isometrici, iniziati **prima dello scadere del tempo**, possono essere portati a termine, compresa l'isometria da 5", la quale comporterà anche il Bonus 5".
12. Per ogni categoria è indicato un punteggio massimo da raggiungere per ogni esercizio ipotizzando il suo valore privo di penalità.
 - 12.1. Nel caso il punteggio limite venga superato, si riceverà una penalità del 30% del valore della skill in questione.

13. Gli esercizi eseguiti con l'aggiunta di elementi scenici avranno l'aumento del 10% del valore della skill se il giudice ritiene che tale gesto scenico meriti un **BONUS SPETTACOLO legato solo alla skill** e se il voto della skill è almeno 9.

4 BONUS SET

- **BONUS ATTREZZO:** questo bonus è cumulativo.

10%	Se tutti gli esercizi vengono eseguiti su attrezzi di un solo gruppo.
15%	Se nel set sono assenti momenti di riposo (anche minimi). Non vale per i set eseguiti nel gruppo “a terra o con piccoli attrezzi”.
25%	Se nel set sono assenti momenti di riposo (anche minimi). Valido solo per i set eseguiti nel gruppo “ a terra o con piccoli attrezzi ”.

Elenco dei gruppi di attrezzi:

➤ Sbarra alta	➤ Anelli	➤ Parallele alte
➤ A terra o con piccoli attrezzi: in questo caso è consentito, all'interno del set, fare skill a terra, su parallelette piccole o medie (altezza massima 50cm).		

- **BONUS COMPLETEZZA:** se in un set verranno presentati almeno un elemento di **tirata** più un elemento di **spinta** più un elemento di **verticalismo** verrà incrementato il punteggio del set del 15% del valore del set. Nel caso in cui durante il set un esercizio venga annullato, non può essere conteggiato per il bonus. Esempio: avendo 3 esercizi di tirata, 3 esercizi di spinta e 1 esercizio di verticalismo, se quest'ultimo riceve una valutazione pari a 0, non si ha diritto al bonus completezza.
- **BONUS SPETTACOLO:** questo bonus si divide in più parti cumulative. Il set avrà un incremento definito dalla quantità di bonus conquistato. Bonus totale: 40% del valore del set.

20%	Se si esegue il set con una media voto di 9.
10%	Se ogni esercizio viene eseguito massimo 2 volte in tutto il set. Un esercizio non viene influenzato dal cambio presa, attrezzo, propedeutica, versione Archer. <u>Esempio:</u> eseguendo i tre esercizi sottoindicati nello stesso set non si avrà diritto a questo bonus. 1- Front Lever Full Pulls presa prona alla sbarra alta, 2- Front Lever Straddle Pulls presa mista alle parallele 3- Front Lever OL Pulls presa supina agli Anelli
10%	Se il giudice ritiene particolarmente spettacolare l'intero set.

5 SKILL – VALUTAZIONI PARTICOLARI

1. Quando sono eseguite le prese “su tutte le dita” o “su 3 dita” negli esercizi di spinta, non viene conteggiato il bonus dell’attrezzo “a terra” (10%).
2. Nel **Dragon Press** non valuteremo la propedeutica Tuck. Sarà quindi necessario eseguirlo minimo in TUCK ADV. Chi lo eseguirà in tuck avrà zero punti per questo esercizio.
 - 2.1. Nel Dragon Press non verrà assegnato il 10% del bonus a terra come attrezzo.
 - 2.2. Nel Dragon Press non verrà assegnato alcun bonus presa.
3. Nel **Elbow Planche** non si avrà il bonus presa supina e presa mista neutra-supina.
4. Nel Front Lever le componenti dinamiche **Raise e Pulls** eseguiti in successione senza fermo a metà movimento (in front lever) verranno conteggiate come un esercizio a sé e non sarà concesso eseguirlo più di due volte consecutive. Nel set dichiarato si potrà indicarlo come **Front Lever RAISE 180°**.
5. Nel **Front Lever Touch** non viene assegnato il bonus presa Close.
6. **OAP e OAC** vengono valutati come due esercizi differenti e per questo non si applica la maggiorazione di punteggio dedicata alla presa, ma entrambi gli esercizi hanno un punteggio indicato nel capitolo 6.
7. Nello **Zanetti** è richiesto un fermo sia all’inizio, sia alla fine del movimento.

6 TABELLE PUNTEGGI, BONUS ATTREZZI E PRESE

TABELLA principale dei punteggi

Tutti i punteggi indicati in tabella si riferiscono alla propedeutica maggiore (Full)

Esercizi di Spinta			Esercizi di Tirata	
Manna	500		Victorian	500
Elevator	420		Front Lever sat	470
Maltese	400		Back Lever sat	340
Planche	280		Hefesto	300
TED	180		Victorian assistito	220
V sit	150		Front Lever touch	220
Dragon Press	150		Back Lever touch	200
Bent Planche	80		OAP	180
Elbow Lever	50		OAC	160
L sit	50		Front Lever	150
			Back Lever	100
Componenti dinamiche				
Press	+35%		Archer Pull up	+40%
Push up profondo	+25%		Pull up	+34%
Archer Push up	+18%		Raise 180°	+20%
Push up	+11%		Raise	+13%
			Pulls	+13%
Esercizi di Verticalismo			Altri esercizi	
Reverse Muscle Up	400		Zanetti	600
Japan Handstand	350		Van Gelder	500
Handstand Press da L sit mani a terra	300		Nakayama	450
Stalder Press a terra	210		Croce V sit	450
90 Degree Push up	200		Croce L sit	350
HSPU	160		Croce	300
Handstand Press da L sit	160		TEMU	150
Handstand	150		Bar Slow Muscle Up	120
Handstand Press da L sit, gomiti 90°	120		Ring Slow Muscle Up	90
Handstand Press da in piedi	100		Bar Muscle Up	80
Handstand Press da in piedi, gomiti 90°	80		Ring Muscle Up	50
Componenti dinamiche				
Archer Push up	+31%		Raise 180°	+15%
Push up profondo	+25%		Raise	+10%
			Pulls	+10%

7 TABELLA PROPEDEUTICHE

Le percentuali fanno riferimento ai punteggi riportati nella tabella principale.

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

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

Esempio: Tuck adv. Planche Puh Up → $280+11\%=311 \rightarrow 311 \times 40\%=124$.

Esempio: Half Lay Front Lever Pulls eccentrica 6" → $150+13\%=170 \rightarrow 170 \times 50\%=85 \rightarrow 85 \times 90\%=76,5$.

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

Descrizione delle PROPEDEUTICHE delle skill

Qui sotto sono descritte le caratteristiche che differenziano tra loro le varie propedeutiche comuni per tutte le skill. In tutte le propedeutiche il corpo deve mantenere sulla stessa linea testa, spalle e anche. La posizione delle spalle cambia in base all'esercizio. Le anche devono essere mantenute in leggera retroversione.

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

8 DEFINIZIONI PRESE, MOVIMENTI, ATTREZZI

Definizione delle prese	
Close	Massimo un centimetro di distanza tra le due mani
Wide	La braccia a minimo 45° rispetto all'asse longitudinale del corpo. Per questa presa l'attrezzo non deve essere posizionato in modo vincolante, ma deve essere mantenuto alla corretta distanza dall'atleta. <u>Esempio:</u> non si attribuisce il bonus quando gli anelli vengono posizionati con le fasce distanziate, oppure si bloccano con degli oggetti le parallelette per facilitare il controllo della presa Wide
Supina	Presa con l'avambraccio in posizione supina
Presa mista	Una neutra e una prona
Presa mista	Una neutra e una supina
Presa mista	Una prona e una supina
Presa Dragon	Utilizzo di un attrezzo in maniera da rendere l'esercizio instabile e aumentare le componenti di equilibrio e controllo

Definizione dei movimenti dinamici delle skill	
Press	Si spinge con le spalle per portare il corpo da orizzontale a verticale senza flettere i gomiti e senza muovere altra parte del corpo
Archer Push up	Si esegue un push up mantenendo un braccio teso per tutta la durata del movimento
Push up	Si flettono i gomiti per portare il corpo verso il basso e si spinge per ritornare alla posizione iniziale. Per avere un punteggio completo è necessario scendere con le spalle fino all'altezza dei gomiti
Push up profondo	Durante il push up si scende con le spalle all'altezza della presa per definirsi profondo
Archer Pull up	Si esegue un pull up mantenendo un braccio teso per tutta la durata del movimento
Pull up	Si flettono i gomiti per portare il corpo verso l'alto e si ritorna alla posizione iniziale. Per avere un punteggio completo è necessario salire con il bacino fino all'altezza della presa.
Raise	Si tira per portare il corpo da verticale a orizzontale senza flettere i gomiti
Pulls	Si tira per portare il corpo da orizzontale a verticale senza flettere i gomiti
Raise 180°	Si tira per portare il corpo da verticale a verticale senza flettere i gomiti

Definizione attrezzi a disposizione	
Parallele alte	Due o tre sbarre alte più di 50 cm e parallele tra di loro
Sbarra alta	Sbarra alta più di 2,5 m
Anelli	Anelli in legno attaccati a delle fasce con le quali si può modificare la distanza degli anelli rispetto al suolo.
Terra	La pavimentazione del luogo di gara.
Parallelette	Due sbarre con altezza inferiore ai 50 cm
Parallele 50cm	Due sbarre con altezza di 50 cm

9 TABELLE BONUS SKILL

	Bonus in base all'ATTREZZO		
	Anelli	Sbarra alta	Mani a terra
Esercizi di spinta	+40%	+20%	+10%
Esercizi di tirata	0%	0%	0%
Esercizi di verticalismo	+50%	+50%	+10%
Altri esercizi	0%	0%	0%

- **BONUS 5'':** se una skill isometrica viene tenuta per 5 secondi, il suo punteggio sarà aumentato del 50% del valore riportato nella tabella principale (cap.6).

Bonus in base alla direzione e larghezza della PRESA					
Esercizi di spinta			Esercizi di verticalismo		
Direzione e larghezza		One Arm	Direzione e larghezza		One Arm
Close/Wide	+20%	+100%	Close	+10%	+100%
Supina	+30%		Wide	+20%	
Prona (su sbarra)	+40%		Prona (su sbarra)	+20%	
Supina Close/Wide	+40%		Supina	+40%	
Prona Close/Wide	+50%		Supina Close	+80%	
Su tutte le dita	+30%		Supina Wide	+50%	
3 dita	+40%		Su tutte le dita	+30%	
Preso Iguana	+40%		3 dita	+40%	
Preyer	+40%		Preso Iguana	+40%	
Preso Mista (Neutra-supina)	+20%		Preyer	+40%	
Preso Mista (Neutra-prona)	+30%		Preso Mista (Neutra-supina)	+30%	
Preso Mista (Prona-supina)	+50%		Preso Mista (Neutra-prona)	+20%	
Preso Dragon	+80%		Preso Mista (Prona-supina)	+50%	
			Preso Dragon	+80%	

Esercizi di tirata			Altri esercizi		
Direzione e larghezza		One Arm	Direzione e larghezza		One Arm
Close	+10%	+100%	Close	+10%	+100%
Wide	+20%		Wide	+20%	
Supina	+10%		Supina	+30%	
Supina Close	+20%		Supina Close	+40%	
Supina Wide	+40%		Supina Wide	+40%	
Presa a 2 dita	+20%		Presa Mista	+40%	
Presa Mista	+10%		Presa Dragon	+60%	
Presa Iguana	+15%				
Presa Dragon	+60%				

10 REGOLAMENTO SKILL MASCHILE PRINCIPIANTI

Propedeutiche consentite FINO A:					Esercizi senza propedeutiche
SKILL CONSENTITE (valore massimo 150 punti)		Press Raise 180	Push up Pull up	Pulls Raise	
Handstand	Straddle				Bar Muscle Up
Handstand Press da in piedi	Straddle				Ring Slow Muscle Up
Back Lever	OL adv.			Tuck adv.	Ring Muscle Up
Handstand Press da in piedi, gomiti 90°	Straddle				
Front Lever	Tuck adv.		Tuck	Tuck	
Dragon Press	Tuck adv.				
Planche	Tuck				
Elbow Lever	Full				
L sit	Full				

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

Il vincitore sarà determinato dalla somma dei punteggi dei due set.

11 REGOLAMENTO SKILL MASCHILE INTERMEDI

<u>Propedeutiche consentite FINO A:</u>					Esercizi senza propedeutiche
SKILL CONSENTITE (valore massimo 250 punti)		Press Raise 180	Push up Pull up	Pulls Raise	
HSPU	Full				TEMU
Handstand Press da L sit	Full				Bar Slow Muscle up
Victorian assistito	OL adv.				Bar Muscle Up
Handstand	Full				Ring Slow Muscle Up
Handstand Press da L sit, gomiti 90°	Full				Ring Muscle Up
Front Lever	OL adv.	Tuck adv.	Tuck adv.	Tuck adv.	
Dragon Press	OL adv.				
Planche	Tuck adv.		Tuck		
Handstand Press da in piedi	Full				
Bent Planche	Full				
Back Lever	Straddle		OL	Straddle	
Elbow Lever	Full				
L sit	Full				

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

Il vincitore sarà determinato dalla somma dei punteggi dei due set.

12 REGOLAMENTO SKILL MASCHILE AVANZATI

Propedeutiche consentite FINO A:					Esercizi senza propedeutiche
SKILL CONSENTITE (valore massimo 350)		Press Raise 180	Push up Pull up	Pulls Raise	
Handstand Press da L sit mani a terra	Full				Croce
Victorian assistito	Full				Stalder Press a terra
Planche	Straddle	Straddle	Straddle		OAP
90 degree Push up	Full				OAC
Back Lever Touch	Full				TEMU
HSPU	Full				TED
Handstand Press da L sit	Full				Bar Slow Muscle Up
Front Lever Touch	Full			Straddle	Bar Muscle Up
V sit	Full				Ring Slow Muscle Up
Handstand Press da L sit, gomiti 90°	Full				Ring Muscle Up
Front Lever	Full	Straddle	Straddle	Straddle	
Dragon Press	Full				
Handstand	Full				
Handstand Press da in piedi	Full				
Back Lever	Full		OL adv.	Full	

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

Il vincitore sarà determinato dalla somma dei punteggi dei due set.

13 REGOLAMENTO SKILL MASCHILE ÉLITE

SKILL CONSENTITE		Press Raise 180	Push up Pull up	Pulls Raise	Esercizi senza propedeutiche
<u>Propedeutiche consentite MINIMO DA:</u>					
Zanetti	Full				Reverse Muscle Up
Nakayama	Full				Croce
Front Lever sat	Straddle				Croce L sit/ V sit
Victorian	OL adv.				Hefesto
Van Gelder	Full				90 Degree Push up
Manna	Full				OAP
Maltese	Straddle	Straddle			TED
Japan Handstand	Full				TEMU
Back Lever sat	Straddle				La gara sarà composta da <3 set Skill da 40"> Il vincitore sarà determinato dalla somma dei punteggi dei tre set.
Straddle Press a terra	Straddle				
Victorian assistito	Straddle				
Planche	Straddle	Straddle	Straddle		
Dragon Press	Straddle				
Front Lever Touch	Full			Full	
Back Lever Touch	Full				
Handstand press da L sit	Straddle				
Front Lever	Straddle	Straddle	Straddle	Straddle	
Handstand	Full				
V sit	Full				
Handstand press da L sit, gomiti 90°	Full				
Handstand press da in piedi	Full				
Back Lever	Full	Full	Full	Full	
Handstand Press da in piedi, gomiti 90°	Full				

14 REGOLAMENTO GARA SKILL FEMMINILE

SKILL CONSENTITE		Push up Pull up	Press Raise	Pulls	Altri esercizi
Skill	<u>Da</u>				
Essendo una categoria unica, si può accedere a tutte le skill in ogni propedeutica					

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

La vincitrice sarà determinata dalla somma dei punteggi dei due set.

15 REGOLAMENTO ENDURANCE MASCHILE

PRINCIPIANTI, INTERMEDI E AVANZATI

Vince chi completa il circuito nel più breve tempo possibile.

Circuito principianti	Circuito intermedio	Circuito avanzato
- 10 Pull up - 10 Dip - 20 Squat - 5 Pull up - 30 Push up	- 20 Pull up - 30 Dip - 20 Goblet Squat Kg16 - 5 Pull up - 10 Goblet Squat Kg16 - 30 Push up	- 5 Muscle up bar - 10 Pull up - 20 Dip - 20 Jump Squat - 1 Muscle up bar - 10 Pull up - 20 Dip - 15 Goblet squat Kg16

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

Al capitolo 17 descriviamo come giudicheremo le ripetizioni valide.

Per tutti i circuiti si ha un tempo limite di esecuzione di **4 minuti** oltre i quali l'atleta verrà fermato. Tra più atleti che non termineranno il circuito nel tempo limite, verrà preso in considerazione il numero di ripetizioni valide completate.

16 REGOLAMENTO ENDURANCE FEMMINILE

Vince chi completa il numero maggiore di ripetizioni entro i 2'.

Circuito femminile principianti	Circuito femminile avanzate
AMRAP 2' - 5 Pull up - 10 Push up - 20 Squat	Per 4 giri: - 5 Pull up - 5 Dip - 2 Chin up - 10 Push up - 10 Squat

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

Nel circuito Avanzate (a giri) terminate le ripetizioni di un esercizio si può passare al successivo. Le ripetizioni incomplete o scorrette saranno considerate nulle e verranno stabilite delle penalità aggiuntive qualora il contesto renda difficile la correzione della tecnica. **La mancata completezza dell'ultima ripetizione di ogni esercizio comporterà una PENALITÀ automatica di 3".**

Al capitolo 17 descriviamo come giudicheremo le rep valide.

17 DESCRIZIONE ESERCIZI ENDURANCE

Bar Muscle Up	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi alla sbarra con presa prona. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. La larghezza della presa sarà circa quella delle spalle. <u>Esecuzione:</u> dopo una piccola oscillazione trazione spingendosi sopra la sbarra e, senza appoggiarsi a quest'ultima, concludere il movimento con un bar dip che termina a braccia estese sopra la sbarra. <u>Non è consentito:</u> kippare in qualunque modo. Sarà conteggiato come penalità. Le gambe vanno tenute estese e punte tirate. In caso di partenza a ginocchia flesse, queste andranno estese appena possibile e mantenute estese per il resto del movimento.
Chin up	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi alla sbarra con presa supina. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. La larghezza della presa sarà circa quella delle spalle. <u>Esecuzione:</u> trazione fino a superare la sbarra con il mento. Scendere fino ad avere nuovamente le braccia estese. <u>Non è consentito:</u> usare le gambe per darci la spinta o kippare in alcun modo. A causa della velocità che avrete nell'esecuzione, non prenderemo in considerazione oscillazioni, a meno che non siano usate per facilitare l'esecuzione delle trazioni, come nella tecnica "butterfly Pull up".
Dip	<u>Posizione di partenza:</u> mettersi in sospensione sopra le parallele a braccia estese. <u>Esecuzione:</u> flettere le braccia portando leggermente il petto in avanti, fino a scendere con le spalle sotto la linea dei gomiti. Risalire fino a tornare con le braccia completamente estese. <u>Non è consentito:</u> usare la spinta delle gambe per facilitare la risalita o buttarsi indietro inarcando la schiena.
Goblet Squat	<u>Posizione di partenza:</u> piedi circa alla larghezza delle spalle. Gambe ed anche estese. <u>Esecuzione:</u> flettere ginocchia ed anche fino a scendere con le anche sotto la linea delle ginocchia. Risalire fino alla posizione di partenza. Se si usa un solo kettlebell, va sorretto da entrambe le mani che staranno davanti al petto. Con due, saranno tenuti davanti o sopra alle spalle. <u>Non è consentito:</u> flettere eccessivamente la schiena durante l'esecuzione dello squat e avere una distanza tra le ginocchia inferiore a quella tra i talloni.
Jump Squat	<u>Posizione di partenza:</u> piedi circa alla larghezza delle spalle. Gambe ed anche estese. <u>Esecuzione:</u> flettere ginocchia ed anche fino a scendere con le anche sotto la linea delle ginocchia. Risalire eseguendo un salto estendendo gambe e anche. Per essere valido il salto deve avere una fase di volo seppur breve, ossia entrambi i piedi devono non toccare il suolo.
Pull up	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi alla sbarra con presa prona. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. La larghezza della presa sarà circa quella delle spalle. <u>Esecuzione:</u> trazione fino a superare la sbarra con il mento. Scendere fino ad avere nuovamente le braccia estese. <u>Non è consentito:</u> usare le gambe per darci la spinta o kippare in alcun modo. A causa della velocità che avrete nell'esecuzione, non prenderemo in considerazione oscillazioni, a meno che non siano usate per facilitare l'esecuzione delle trazioni, come nella tecnica "butterfly Pull up".
Squat	<u>Posizione di partenza:</u> piedi circa alla larghezza delle spalle. Gambe ed anche estese. <u>Esecuzione:</u> flettere ginocchia ed anche fino a scendere con le anche sotto la linea delle ginocchia. Risalire fino alla posizione di partenza. <u>Non è consentito:</u> flettere eccessivamente la schiena durante l'esecuzione dello squat e avere una distanza tra le ginocchia inferiore a quella tra i talloni.

18 DESCRIZIONE ESERCIZI SKILL

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

Elevator	<u>Posizione di partenza:</u> Appoggiati a terra con corpo disteso e prono. <u>Esecuzione:</u> Elevarsi a braccia tese portando il bacino a livello delle mani. Mantenere sempre la linea del corpo parallela al suolo, con spalle, anche, ginocchia e caviglie sulla stessa linea. Mantenere il bacino retroverso. <u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
Front lever	In sospensione sotto l'attrezzo mantenere le braccia estese; spalle depresse e leggermente retroposte; bacino in leggera retroversione, ma senza perdere la linea del corpo; gambe estese e punte dei piedi tirate. Il corpo dovrà essere in posizione supina, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.
Front Lever Pull up	<u>Posizione di partenza:</u> Front Lever. <u>Esecuzione:</u> trazionarsi portando il bacino a livello delle mani e ritornare a braccia estese. Mantenere sempre la linea del corpo parallela al suolo. <u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
Front Lever Pulls	<u>Posizione di partenza:</u> Front Lever. <u>Esecuzione:</u> dalla posizione di Front Lever portarsi in posizione verticale a testa in giù (il più possibile in base all'attrezzo utilizzato) trazionando a braccia estese. Il corpo dovrà mantenere spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea per tutta la durata del movimento. <u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
Front Lever Raise	<u>Posizione di partenza:</u> appeso alla sbarra in posizione verticale. <u>Esecuzione:</u> portarsi in posizione di Front Lever trazionando a braccia estese. Il corpo dovrà mantenere spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea per tutta la durata del movimento. <u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
Front Lever Raise 180°	Si tira per portare il corpo da verticale con i piedi verso terra a verticale con i piedi verso l'alto senza flettere i gomiti. Il corpo dovrà mantenere spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea per tutta la durata del movimento.
Front Lever Touch	Come Front Lever, però mantenendo le braccia flesse per portare il bacino a contatto con la sbarra.
Handstand	In sospensione sull'attrezzo mantenere le braccia estese; mani larghezza spalle quest'ultime in elevazione; bacino in retroversione, gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo con la testa verso terra, mantenendo mani, spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea. La Handstand esula dai punteggi scritti sopra in riferimento alle propedeutiche. Ovviamente qualunque figura della verticale sarà valutata in base al grado di difficoltà. Si possono eseguire più forme, ognuna di esse dovrà essere mantenuta per 3" e dovrà avere una forma perfetta per aggiudicarsi il punteggio per intero! Naturalmente un set composto solo da elementi di verticalismo verrà penalizzato.
Handstand Press da in piedi	<u>Posizione di partenza:</u> Braccia estese con appoggio delle mani a terra o su attrezzo; corpo chiuso in una compressione busto-gambe con bacino verso l'alto; gambe estese con appoggio a terra o su attrezzo. <u>Esecuzione:</u> mantenendo gambe e braccia tese, flettere le spalle fino a portare il corpo in linea con le braccia (mani, spalle, bacino). Successivamente estendere le anche per portare tutto il corpo sulla stessa linea (mani, spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea). Le punte dei piedi dovranno rimanere tirate per tutto il tempo dell'esecuzione. <u>Non è consentito:</u> per tutta la durata del movimento flettere le braccia o le gambe, tenere il piede a martello, inarcare la schiena.
Handstand Press da in piedi, gomiti 90°	<u>Posizione di partenza:</u> Braccia estese con appoggio delle mani a terra o su attrezzo; corpo chiuso in una compressione busto-gambe con bacino verso l'alto; gambe estese con appoggio a terra o su attrezzo. <u>Esecuzione:</u> mantenendo le gambe tese, flettere i gomiti fino a 90° e spingere verso l'alto per portare il corpo in linea verticale allineando mani, spalle e anche. Successivamente estendere le anche e i gomiti per portare tutto il corpo sulla stessa linea (mani, spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea). Le punte dei piedi dovranno rimanere tirate per tutto il tempo dell'esecuzione. <u>Non è consentito:</u> per tutta la durata del movimento flettere le gambe, tenere il piede a martello, inarcare la schiena.

Handstand Press da L sit	<u>Posizione di partenza:</u> L sit. <u>Esecuzione:</u> mantenendo gambe e braccia tese, flettere le spalle fino a portare il corpo in linea con le braccia (mani, spalle, bacino). Successivamente estendere le anche per portare tutto il corpo sulla stessa linea (mani, spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea). Le punte dei piedi dovranno rimanere tirate per tutto il tempo dell'esecuzione. <u>Non è consentito:</u> per tutta la durata del movimento flettere le braccia o le gambe, tenere il piede a martello, inarcare la schiena.
Handstand Press da L sit, gomiti 90°	<u>Posizione di partenza:</u> L sit. <u>Esecuzione:</u> mantenendo le gambe tese, flettere i gomiti fino a 90° e flettere le spalle per portare il corpo in linea verticale allineando mani, spalle e anche. Successivamente estendere le anche e i gomiti per portare tutto il corpo sulla stessa linea (mani, spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea). Le punte dei piedi dovranno rimanere tirate per tutto il tempo dell'esecuzione. <u>Non è consentito:</u> per tutta la durata del movimento flettere le gambe, tenere il piede a martello, inarcare la schiena.
Hefesto	<u>Posizione di partenza:</u> Back Lever presa supina. <u>Esecuzione:</u> trazione fino a trovarsi sopra la sbarra a braccia estese.
HSPU (Handstand Push Up)	<u>Posizione di partenza:</u> Handstand. <u>Esecuzione:</u> eseguire un push up fino ad avere i gomiti flessi almeno di 90° e stretti poco più delle spalle. Se eseguito su parallele e si scende con le spalle fino al livello delle mani o oltre, si avrà un punteggio maggiore (push up profondo). <u>Non è consentito:</u> perdere la postura della Handstand per tutta la durata del movimento.
Human Flag	In sospensione ad un attrezzo come sbarra o spalliera, mantenere le braccia estese; corpo parallelo al suolo, bacino in retroversione; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione laterale, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.
Japan Handstand	In sospensione sull'attrezzo mantenere le braccia estese; mani ad una larghezza tale da avere la fronte sotto il livello dei gomiti. Bacino in retroversione, gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo con la testa verso terra, mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea. Le spalle dovranno mantenere una posizione di spinta (elevazione).
L sit	In sospensione sopra l'attrezzo mantenere le gambe tese e parallele al suolo a formare un angolo di 90 gradi col busto; il bacino in mezzo alle mani; punte dei piedi tirate; spalle depresse, braccia estese, mani sotto le spalle.
Nakayama	<u>Posizione di partenza:</u> Back Lever <u>Esecuzione:</u> passare dalla posizione di Back Lever a quella di Croce.
Maltese	In sospensione sopra all'attrezzo mantenere le braccia estese; spalle depresse e protratte; bacino in retroversione all'altezza della presa o pochi centimetri più alto; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione prona, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.
Manna	In sospensione sopra l'attrezzo con le spalle estese fino a portare il bacino ad altezza spalle, mantenere le gambe tese e parallele al terreno; punte dei piedi tirate; la posizione delle mani può variare.
OAP (One Arm Pull up)	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi con il braccio esteso e scapola depressa, presa prona. <u>Esecuzione:</u> trazione fino a superare la sbarra con il mento e portare la spalla opposta verso la sbarra. <u>Non è consentito:</u> salire kippando in alcun modo.
OAC (One Arm Chin up)	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi con il braccio esteso e scapola depressa, presa supina. <u>Esecuzione:</u> trazione fino a superare la sbarra con il mento e portare la spalla opposta verso la sbarra. <u>Non è consentito:</u> salire kippando in alcun modo.
Planche	In sospensione sopra all'attrezzo mantenere le braccia estese; spalle depresse e protratte; bacino in retroversione; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione prona, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.

Planche Push up	<u>Posizione di partenza:</u> Planche. <u>Esecuzione:</u> effettuare un push up arrivando a portare tutto il corpo, in linea e parallelo al suolo, sotto l'altezza dei gomiti. Successivamente spingere fino ad avere nuovamente le braccia estese. Mantenere sempre la linea del corpo parallela al suolo. Se eseguito su parallele e si scende con le spalle fino al livello delle mani o oltre, si avrà un punteggio maggiore (push up profondo). <u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
Planche Press	<u>Posizione di partenza:</u> Planche. <u>Esecuzione:</u> passare dalla posizione di Planche a quella di Handstand mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea. <u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
Reverse Muscle Up	<u>Posizione di partenza:</u> il corpo dovrà essere perpendicolare al suolo con la testa verso terra, mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea. <u>Esecuzione:</u> trazionare portarsi sopra gli anelli fino a raggiungere la verticale, la quale andrà tenuta almeno un secondo seguendo la descrizione dell'esercizio Handstand. <u>Non è consentito:</u> kippare in qualunque modo. Sarà conteggiato come penalità. Il corpo dovrà mantenere il più possibile la linea tra i vari segmenti senza inarcare la schiena.
Ring Muscle Up	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi agli anelli con la false grip. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. <u>Esecuzione:</u> trazionare per portarsi sopra gli anelli e, senza appoggiarsi a questi ultimi, concludere il movimento con un bar dip che termina a braccia estese sopra gli anelli. <u>Non è consentito:</u> kippare in qualunque modo. Sarà conteggiato come penalità. Le gambe vanno tenute estese e punte tirate. In caso di partenza a ginocchia flesse, queste andranno estese appena possibile e mantenute estese per il resto del movimento.
Ring Slow Muscle Up	Come il Ring Muscle Up, ma iniziare il movimento di trazione in modo lento e senza oscillare. Il movimento deve avere una durata di almeno 6 secondi e dovrà essere fluido e continuativo fino all'estensione dei gomiti sopra gli anelli.
TED (Tricep Extension Dip)	<u>Posizione di partenza:</u> avambracci appoggiati sulle parallele. <u>Esecuzione:</u> salire fino ad avere le braccia estese con le spalle che non superano la linea dei polsi. <u>Non è consentito:</u> salire utilizzando movimenti di slancio.
TEMU (Tricep Extension Muscle Up)	<u>Posizione di partenza:</u> appendersi agli anelli con la false grip. Braccia e gambe dovranno essere completamente estese, salvo impedimenti di altezza ed in tal caso le ginocchia saranno flesse con i piedi tirati all'indietro. <u>Esecuzione:</u> trazionare per portarsi sopra gli anelli portando la presa lontano dal corpo e mantenendo i gomiti a lato del corpo. Concludere il movimento a braccia estese, vicine al corpo, sopra gli anelli. <u>Non è consentito:</u> kippare in qualunque modo. Sarà conteggiato come penalità. Le gambe vanno tenute estese e punte tirate. In caso di partenza a ginocchia flesse, queste andranno estese appena possibile e mantenute estese per il resto del movimento.
V sit	In sospensione sopra l'attrezzo mantenere le gambe tese e perpendicolari al terreno; punte dei piedi tirati; Spalle depresse e retroposte; braccia estese.
Van Gelder	<u>Posizione di partenza:</u> Planche. <u>Esecuzione:</u> portare il corpo dalla posizione di partenza alla posizione di Back Lever e tornare in Planche muovendosi a braccia estese. <u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
Victorian Assistito	In sospensione sopra all'attrezzo mantenere le braccia estese con gli avambracci in appoggio all'attrezzo; spalle depresse e retroposte; bacino in retroversione all'altezza della presa; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione supina, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.
Victorian	In sospensione sopra all'attrezzo mantenere le braccia estese; spalle depresse e retroposte; bacino in retroversione all'altezza della presa; gambe estese e punte tirate. Il corpo dovrà essere in posizione supina, parallelo al suolo mantenendo spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla linea.

Zanetti	<u>Posizione di partenza:</u> Back Lever a presa supina. <u>Esecuzione:</u> portare il corpo dalla posizione di partenza alla posizione di Maltese trazionandosi a braccia estese. <u>Non è consentito:</u> flettere le braccia e perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.
90 Degree Push up	<u>Posizione di partenza:</u> Handstand. <u>Esecuzione:</u> flettere le braccia per eseguire un HSPU e scendere con il corpo fino ad arrivare a una Bent Arm Planche, dopodiché spingere per tornare in posizione di partenza. Il corpo dovrà mantenere spalle, bacino, ginocchia, piedi sulla stessa linea per tutta la durata del movimento. <u>Non è consentito:</u> perdere la linea del corpo in nessun momento del movimento.

19 LINEE GUIDA PER LA VALUTAZIONE DI UN SET

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

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

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

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

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

- 1) Fino a meno 50% con fermo insufficiente.

Riguardo alla mancanza di ROM negli esercizi dinamici:

- 1) Meno 20% quando non viene raggiunto il ROM richiesto nella descrizione dell'esercizio (Capitolo 18).

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

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

Definizioni utili

Difetto di forma	Tutti quei dettagli che non rispecchiano le descrizioni contenute nel regolamento, come gomiti estesi, anche estese, ginocchia estese, punte tirate.
Difetto di forma lieve	- Punte non tirate - Nelle propedeutiche Full e Half lay i piedi che non si toccano. - Nelle propedeutiche Full e Half Lay le ginocchia non si toccano - Ginocchia o anche non completamente estese. - Tutto il corpo è in linea, ma leggermente alto o basso rispetto al parallelo. - Le gambe deviano dalla linea del corpo di massimo 30° circa. - Negli esercizi dinamici il corpo non rimane perfettamente immobile avendo comun unico fulcro la spalla.
Difetto di forma grave	- Gomiti non completamente estesi. - La schiena è inarcata (assenza di retroversione e attivazione addominale). - Le gambe deviano dalla linea del corpo di minimo 30° circa. - Il corpo è vistosamente fuori dalla linea richiesta (minimo 30°). - Negli esercizi dinamici, si muovono prima le gambe anziché rimanere in linea col busto. - Esecuzione rimbalzata.
Fermo	Momento in cui il movimento si ferma totalmente per 1".
Esecuzione rimbalzata	Quando al cambio di direzione del movimento, il corpo perde stabilità e forma non rimanendo fedele alle descrizioni presenti nel regolamento. (Capitolo 18)
ROM	Range di movimento; Quantità di movimento.
Rompere il parallelo	Quando l'articolazione del gomito è inferiore ai 90°, mantenendo il resto del corpo in linea come viene descritto nel regolamento. (Capitolo 18)

20 TABELLE SIGLE E SIMBOLI

SIGLE SKILL							
Spinta		Tirata		Verticalismo		Altri	
Manna	MN	Victorian	VT	Reverse Muscle Up	RMU	Zanetti	ZT
Elevator	E	Hefesto	H	Japan Handstand	JHS	Van Gelder	VG
Maltese	ML	Victorian ass.	VTa	Handstand Press da L sit, mani a terra	HSPLT	Nakayama	NY
Planche	PL	Front Lever Touch	FLT	90° Push up	90PU	Croce V sit	CV
TED		Back Lever Touch	BLT	Stalder Press	SP	Croce L sit	CL
V sit	V	OAP		HSPU		Croce	C
Dragon Press	DP	OAC		Handstand Press da L sit	HSPL	TEMU	
Bent Planche	BP	Front Lever	FL	Handstand	HS	Slow Muscle Up	MUS
Elbow Lever	EP	Back Lever	BL	Handstand Press da L sit, gomiti 90°	HSPL90	Muscle Up	MU
L sit	L			Handstand Press da in pedi	HSP		
				Handstand Press da in pedi, gomiti 90°	HSP90		

SIGLE PROPEDEUTICHE						
Full	Hal Lay	Straddle	OL adv.	OL	Tuck adv.	Tuck
10	9	8	7	5	4	2

ATTREZZO						
Terra	Parallelette	Parallele 50cm	Parallele alte	Anelli	Sbarra bassa	Sbarra alta
⊥	//↓	//50	//	O	—	—↑

PRESE						
Close	Supina	Supina Close	Dita	Preyer	Presa Mista	One Arm
Cl	Sup	Scl	Di	Pre	N-S / N-P	OA
Wide	Prona	Supina Wide	3 Dita	Iguana	Presa Mista	Dragon
Wi	Pr	Swi	3Di	Ig	P-S	Dr

2024/2025



Modalità di Qualificazione alla Finale del Campionato Nazionale di Calisthenics

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

Questi crediti si ottengono nei seguenti modi:

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

I crediti sono cumulativi di tappa in tappa.

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

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

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

22 COMPILAZIONE MODULO SET DICHIATATO

Qual'ora non venisse rispettato, non si avrà diritto al Bonus

- 1) Indicare il nome e cognome dell'atleta
- 2) Crocettare la categoria a cui si partecipa
- 3) Indicare a quale tappa si partecipa, segnando il nome indicato sul calendario tappe
- 4) Crocettare se si sta dichiarando primo, secondo o terzo set
- 5) Ogni esercizio deve occupare una riga.
Esempi:
Nel caso di un'isometria di Front Lever più due pull up, si compila una riga per l'isometria e una riga per il primo pull up e una terza riga per il secondo pull up.
Se eseguo un pull negativo di Back Lever, scrivo nella colonna dell'esercizio che dichiaro la negativa.
- 6) È possibile scrivere sia il nome completo dell'esercizio, sia utilizzare le sigle indicate nelle prossime tabelle.
- 7) Scrivere le prese e gli attrezzi seguendo le sigle e i simboli indicati nelle tabelle.
- 8) Per tutte le skill che presentano le propedeutiche nelle tabelle delle categorie, va indicata la propedeutica. Se manca la propedeutica, verrà valutata come una tuck.
- 9) Se non verranno indicate le prese e l'attrezzo, verrà preso in considerazione la versione standard priva di bonus.

SIGLE SKILL							
<u>Spinta</u>		<u>Tirata</u>		<u>Verticalismo</u>		<u>Altri</u>	
Manna	MN	Victorian	VT	Reverse Muscle Up	RMU	Zanetti	ZT
Elevator	E	Hefesto	H	Japan Handstand	JHS	Van Gelder	VG
Maltese	ML	Victorian ass.	VTa	Handstand Press da L sit, mani a terra	HSPLT	Nakayama	NY
Planche	PL	Front Lever Touch	FLT	90° Push up	90PU	Croce V sit	CV
TED		Back Lever Touch	BLT	Stalder Press	SP	Croce L sit	CL
V sit	V	OAP		HSPU		Croce	C
Dragon Press	DP	OAC		Handstand Press da L sit	HSPL	TEMU	
Bent Planche	BP	Front Lever	FL	Handstand	HS	Slow Muscle Up	MUS
Elbow Lever	EP	Back Lever	BL	Handstand Press da L sit, gomiti 90°	HSPL90	Muscle Up	MU
L sit	L			Handstand Press da in pedi	HSP		
				Handstand Press da in pedi, gomiti 90°	HSP90		

<u>SIGLE PROPEDEUTICHE</u>						
Full	Half Lay	Straddle	OL adv.	OL	Tuck adv.	Tuck
10	9	8	7	5	4	2

<u>ATTREZZO</u>					
Terra	Parallelette	Parallele 50cm	Parallele alte	Anelli	Sbarra alta
⊥	//↓	//50	//	O	—↑

<u>PRESE</u>						
Close	Supina	Supina Close	Dita	Preyer	Presa Mista	One Arm
Cl	Sup	Scl	Di	Pre	N-S / N-P	OA
Wide	Prona	Supina Wide	3 Dita	Iguana	Presa Mista	Dragon
Wi	Pr	Swi	3Di	Ig	P-S	Dr

<u>Sigle di Categoria</u>				
SMP	SMI	SMA	SME	SF
Skill Maschile principianti	Skill Maschile intermedi	Skill Maschile avanzati	Skill Maschile élite	Skill Femminile

Per ulteriori dubbi scrivere:
alla pagina Instagram o facebook di Cali.Contest
alla mail calicontest3@gmail.com

23 GUIDA PER L'ISCRIZIONE

LEGGERE ATTENTAMENTE TUTTO IL DOCUMENTO

Inoltare tutto a **calicontest3@gmail.com**

È preferibile una mail sola con tutti gli allegati.

Oggetto: NOME COGNOME del partecipante e Nome della città dove si svolgerà la gara.

Il mancato invio di alcuni di questi dati o la scrittura poco comprensibile potrebbero compromettere il compimento dell'iscrizione.

DOCUMENTI NECESSARI da allegare e inviare alla mail PER L'ISCRIZIONE:

- Codice fiscale fronteretro, per i minori anche quello del genitore o tutore.
- Certificato medico. La presa visione di un ECG da parte del medico dev'essere esplicitata nel documento. L'ECG non deve essere inviata come documento.
- Copia certificante di avvenuto bonifico.

IMPORTO:

Tempistiche riferite alla data della tappa interessata	1 Specialità	2 Specialità	Penalità di riferimento
Più di 4 settimane prima (fino a 28 giorni prima)	30€	45€	Nessuna
Tra le 4 e le 2 settimane prima (tra 28 e 14 giorni prima)	40€	55€	Nessuna
Meno di 2 settimane prima A meno di 14 giorni prima)	40€	55€	Skill: -15% ad ogni set Circuito Endurance: +10" AMRAP: +10 reps

DATI PER IL BONIFICO: IT56E0200830140000106632319

UniCredit Brandizzo intestato a CaliContest.

Causale: NOME COGNOME del partecipante e Nome della città dove si svolgerà la gara.

Per la specialità SKILL è necessario compilare e inviarci il modulo SET DICHIARATO entro 2 settimane dal giorno della tappa.

Inviando i set oltre i tempi indicati si riceverà la penalità di -15% del valore del set ad ogni set anche se l'iscrizione è stata completata in tempo.