



CATEGORIE GARA

Intermedi ed Élite

GIURIA

La competizione è giudicata da 2/3 giudici. I giudici calcolano il valore tecnico delle skills che compongono il set e le penalità esecutive con i bonus.

La valutazione verrà fatta a occhio per mantenere in regola anche le tempistiche della gara. I video verranno visti solo in casi di dubbi da parte dei giudici. Per ulteriori dettagli vedi sezione **Obblighi dell'atleta**.

STRUTTURA DEL SET

Ogni set è composto dall'esecuzione di una sequenza di skills che può andare da un minimo di 10 e un massimo di 15 elementi:

- 5/10 Skills Statiche con Varianti (S)
- 3 skills di Balance con Varianti (B)
- 2 skills Freestyle (F)

Le skills vanno mantenute almeno 2". Per evitare di non mantenere i 2" d'obbligo, è consigliato contare almeno 2,5".

La skill viene considerata NULLA se mantenuta meno di 2".

L'isometria viene contata dalla fase di blocco con il corpo, non da quando si stendono solo le gambe. [[video esempio](#)]

Ogni set è composto da un **TEMPO max di 100"** quindi gli atleti sono liberi di finire il loro set anche prima. Il tempo massimo di riposo è di 10": oltre il tempo massimo concesso viene applicato un malus di -1 punto.

Oltre al valore delle skills, la giuria ha la facoltà di assegnare dei punteggi addizionali come da seguente tabella:

BONUS:

Bonus Hold: è applicabile 1 sola volta nel set. Qualora un atleta tenga 5 secondi l'isometria di una skill, il punteggio di questa verrà **raddoppiato**

Bonus Continuità: l'atleta riceve un bonus di 3 punti se esegue almeno 5 skills in continuità tra loro. La sequenza non deve essere interrotta da pause, i movimenti devono essere fluidi e continui uno dopo l'altro. Per assicurarsi il bonus continuità bisogna eseguire almeno 5 skills dal valore minimo di 1 punto. Skills di valore inferiore ad 1 punto possono essere eseguite se necessarie per il **collegamento fra 2 skills** consecutive (es: kippe, pull over, capovolta ecc)

Bonus Età: verrà applicato solo per gli atleti di una determinata età:

- 30/35 : +1,5 punto a fine set
- 36/40: +2,5 punti a fine set
- over 41: +4 punti a fine set

Bonus Peso: verrà applicato solo per gli atleti di un determinato peso:

- 70/75 : +1,5 punto a fine set
- 76/80: +2,5 punti a fine set
- over 81: +4 punti a fine set

La pesata deve essere dichiarata o sul momento o durante la fase di iscrizione.

Attenzione: tutti gli atleti che dichiareranno peso =>70 kg, verranno pesati prima dell'inizio della competizione.

Bonus Creatività: è applicabile per determinate dinamiche (fuori dal codice dei punteggi) o varianti di forza e può andare da un **valore minimo di 0,1 a un valore massimo di 0,5**

(es: piccole transizioni di slancio con blocco statica, presse fatta in slow, discesa fatta in camminata, ecc)

Ripetizioni:

- NON sono consentite ripetizioni delle stesse skills.
- sono consentite **max 2 varianti (diverse)** per categoria skills. (es: x2 varianti della planche; x2 varianti del front; x2 varianti handstand). Le varianti si trovano nella tabella dei punteggi.
- **è possibile** ripetere la stessa skill su un attrezzo diverso (FL sbarra + FL anelli)
- **è possibile** ripetere la stessa skill passando in propedeutica (planche full + pl halflay)
- qualora l'atleta decidesse di ripetere la stessa skill, verrà selezionata quella eseguita meglio, con punteggio migliore.
- Leggere bene i **N:B**: sotto la tabella dei punteggi di ogni categoria!

Penalità, Malus

Le penalità possono essere del 10%; 25%; 50%; 100% (skill nulla) in base alla gravità dell'esecuzione.

Penalità extra:

- caduta dall'attrezzo o da una skill: malus da -0,1 a -0,5 punti.
- isometrie inferiori a 2": malus 100%
- per rendere valida una press o un push in verticale, è obbligatorio tenere l'isometria finale di 2" (es: reverse muscle up + hs 2" = 3,8 ; PLpress+2"= 2,4), altrimenti malus del 50%
- i push e i pull devono essere eseguiti con un **blocco apprezzabile** (FL1"+FLPU+FL1"), altrimenti subirebbero un malus del 10% o del 25%.
- **eseguire un set diverso** da quello che è stato dichiarato senza consultarsi prima con i giudici, comporta l'applicazione di un **malus fino a 2 punti**. Per ulteriori dettagli vedi sezione Obblighi dell'atleta.

Obblighi dell'atleta:

- Ogni contestazione ha un costo cauzionale di 20€ e deve essere presentata con il video dell'atleta. Se la contestazione viene accolta, l'importo cauzionale della specifica contestazione viene **restituito**, se la contestazione viene respinta, l'importo cauzionale della contestazione rimane all'organizzazione.

- Adeguarsi alla struttura fornita dall'organizzazione (castello di sbarre con anelli) . **No parallele piccole.**



- L'atleta deve **COMPILARE LA DICHIARAZIONE DEL PROPRIO SET** aggiungendo anche i bonus (se ci sono) e deve consegnarla alla giuria **ENTRO 3GG** dalla gara. Qualora l'atleta decidesse di cambiare il set dichiarato, dovrà presentare la modifica alla giuria prima dell'inizio della competizione.

La modifica non può essere superiore al 50% del set precedentemente dichiarato.

È vietato:

- **VIETATO USARE LA SBARRA DELLA PARALLELA** per la statica (eccetto: california roll , kippe lunga, prone arrow, oabl neutro, oabl, backflip da in piedi).



- **VIETATO PORTARE I PROPRI ATTREZZI** (parallele piccole, parallele alte) a meno che non si voglia dichiarare una variante particolare (Dragon Planche ecc)



- VIETATI OGGETTI SPESSI che possano aiutare ad assistere al grip (polsini morbidi e piegati a doppio spessore, paracalli per fare la statica). Va dichiarato tutto prima al giudice.
- VIETATO entrare in campo gara per fare foto/video all'atleta, **eccetto autorizzati**.



Classifica

- CASO PAREGGIO: passa l'atleta che ha dichiarato il set con il punteggio INFERIORE.
- I primi 8 atleti di questa classifica si affronteranno nella fase FINALE. La classifica finale, per i primi 8, **NON** sarà data dalla somma dei set della prima fase e della fase finale: verrà considerato il solo punteggio della finale.

Codice SKILLS

Ogni categoria di Skills ha le sue **Varianti** (planche e le sue varianti, front e le sue varianti, handstand e le sue varianti) e si possono portare fino ad un **max di 2 varianti** per ciascuna di essa.

Accanto al punteggio ci sono le lettere **S; B; F;** (statica; balance; freestyle).

S: min 5, max 10 skills ; B: max 3 skills ; F: max 2 skills

N:B: le propedeutiche **in rosso** NON possono essere eseguite dagli ÈLITE.

TABELLE SKILLS

PLANCHE	ELEMENTO	Parallele	Terra	Sbarra alta	Anelli
Propedeutica	One leg planche iso (iso)	1 s	1,1 s	1,3 s	1,4 s
Propedeutica	Straddle planche iso (iso)	1,4 s	1,6 s	1,8 s	2 s
skill	Halfway planche (iso)	1,7s	1,8s	2s	2,3s
skill	FULL PLANCHE (iso)	2 s	2,2 s	2,4 s	2,6 s
skill	DEAD PLANCHE	2 s			
Variante pl	IGUANA PL. (bonus sull'iso)	+ 0,5s			
variante pl	WIDE PL. (bonus sull'iso)	+ 0,4s	+ 0,5s	+0,6s	+0,8s
Propedeutica	Maltese straddle (iso)	2,5 s	2,6 s	2,7s	3s
Skill	Maltese halfway (iso)	2,8 s	2,9 s	3 s	3,2 s
skill	MALTESE FULL ISO (iso)	3 s	3,2s	3,3s	3,5s
Variante pl	Maltese assistenza avambracci iso solo full			2,6s	
skill	One arm Planche iso	4s	4s		
Variante pl	Malt. Elevator + iso 2" (bonus sull'iso)	+ 0,5s	+0,5s	+0,5s	
propedeutica	Malt. Elevator assistenza avambracci + iso 2"			2,9 s	
PRESS	PRESS SU TUTTO +2"hs (bonus sull'iso)	+0,4 b	+0,4 b	+0,4b	+0,4b
Variante hs	Press con assistenza avambracci (bonus sull'iso)				- 0,3s
PUSH	PLPU (bonus sull'iso)	+0,3 s	+0,3 s	+0,3s	+0,3s
Variante pl	PLPU PROFONDO (bonus sull'iso)	+ 0,6 s			+0,6s
Variante pl	PLPU ARCHER (solo 1 lato) (bonus sull'iso)	+ 0,4 s	+ 0,4 s	+0,4s	+ 0,4s
Variante pl	DEAD PU straddle	2,2 s			
Variante pl	DEAD PU full	2,7 s			
Propedeutica	90 degree pu straddle	1,4 b	1,5 b	1,8 b	2 b
Skill	90 degree pu full	1,7 b	1,8 b	2 b	2,2 b
Variante hs	90 degree pu profondo	2 b			2,5 b
skill	HSPU solo full rom	1 b		1,2 b	1,4 b
Variante hs	HS TIGER PUSH UP	1,2 b	1 b	1,4b	1,6 b
Variante hs	HSPU PROFONDO	2 b		2,5 b	3 b
skill	REVERSE MUSCLE UP			4 b	3,8 b
skill	PELLICAN	3,8 s			4,5 s

N:B: PER RENDERE VALIDA UNA PRESS O UN PUSH IN VERTICALE, E' OBBLIGATORIO TENERE LA VERTICALE FINALE DI 2". (es: hspu full rom + hs 2" = 1 ; PLpress+2"= 2,4)

BALANCE (b)	ELEMENTO	Parallele	Terra	Sbarra alta	Anelli
skill	V-SIT a 90°	1,5 b	1,5 b	2 b	2,5 b
propedeutica	V-SIT A 45°	1 b	1 b	1 b	1 b
skill	MANNA	3,5 b	3,5 b	5 b	
skill	ONE ARM ELBOW LEVER	1 b	1 b	1 b	
Propedeutica	L-SIT ANELLI				0,8b
propedeutica	HANDSTAND	0,8 b	0,9 b	2 b	1,8 b
Propedeutica	Press to HS straddle	0,8 b	0,9 b	2 b	1,8 b
skill	Press to HS full	1 b	1 b	2 b	2 b
Propedeutica	HS IGUANA straddle	1 b		2,5 b	
Variante hs	HS IGUANA full	1,3 b		3 b	
Variante hs	JAPANESE HS	1,2 b	1,4 b	3 b	
Variante hs	OAHS STRADDLE mano fuori	1,8 b	2 b	3 b	
Variante hs	OAHS FULL mano fuori	2 b	2,2 b	4 b	
Propedeutica	OAHS full assistenza mano al palo		1,2 b		
Variante hs	Hollowback inclinazione a 90°	1,5 b	1,7 b	3 b	

NB: PER RENDERE **VALIDA UNA PRESS** E' OBBLIGATORIO TENERE LA VERTICALE FINALE DI 2" (es: press to hs + iso hs 2" = 1)

MU E OAP	ELEMENTO	Parallele	Terra	Sbarra alta	Anelli
skill	PULL/CHIN UP zavorrato +100% bw			3 s	
Propedeutica	PULL/CHIN UP zavorrato +80% bw			2,2 s	
Skill	DIP zavorrato +135% bw	3 s			
Propedeutica	DIP zavorrato +115% bw	2,2 s			
Propedeutica	Russian TED [video esecuzione]	0,8 s			
skill	TED	2,4 s			
skill	SLOW MUSCLE UP			0,7 s	0,7 s
skill	MU dinamico			0,7 s	
Propedeutica	Hefesto capovolta [video esecuzione]			1,5 f	
skill	HEFESTO con dip finale			2,5 s	2 s
skill	BLMU con dip finale			2,8 s	2,8 s
skill	OAMU kippato o ascellato con dip finale			3 s	
skill	OAP (presa prona)			2,2 s	
skill	OAC (presa supina)			2 s	
skill	OAN (presa Neutra)			2 s	
Propedeutica	HUMAN FLAG straddle			0,7 b	
skill	HUMAN FLAG FULL			1,2 b	
skill	HFPU			1,5 b	

N:B: per le zavorre se non si arriva al numero esatto di kg per la percentuale, si arrotonda per eccesso o per difetto in base ai kg di cui predispose l'organizzazione. (es: da 78,7kg → 80 kg). Inoltre la rep deve avere un blocco apprezzabile.

ANELLI	ELEMENTO	Parallele	Terra	Sbarra alta	Anelli
skill	CROCE				2,3 s
skill	CROCE INVERSA				4 b
skill	NAKAYAMA + CROCE 2”				3,5 s
skill	VICTORIAN				4,5 s
skill	PLANCHE FULL				2,6 s
skill	MALTESE iso				3,5 s
skill	MALT PRESS + iso croce inversa 2”				5 b
skill	MALT TO PLANCHE 2”				4,5 s
skill	VAN GELDER				4,5 s
variante	PULLS SU TUTTO				+0,2
	ASSISTENZA AVAMBRACCI SU TUTTO [VIDEO ASSISTENZA]				-1,5

NB: CON L'ASSISTENZA AGLI AVAMBRACCI SI POSSONO PORTARE FINO AD NUMERO UN MASSIMO DI 4 SKILLS.

BACK LEVER	ELEMENTO	Parallele	Terra	Sbarra alta	Anelli
Propedeutica	BL STRADDLE (iso)	0,5 s		0,5 s	0,5 s
skill	BL FULL (iso)	0,9 s		0,9 s	0,9 s
BLPU	BLPU prono	1,5 s		1,5 s	
Variante bl	BLPU supino			2 s	2 s
Variante bl	BL TOUCH supino			1,5 s	1,5 s
Variante bl	BL extra WIDE	2,2 s		2,2 s	
Variante bl	BL extra WIDE TO TOUCH + iso 2”			3,8 s	
Variante bl	PULLS su tutto (bonus sull’iso)	+0,3 s		+0,3 s	+0,3s
Skill	OABL mano sotto	2 s		2 s	2 s
Variante bl	PRONE ARROW es:[video alla parallela]	1,4 s			1,4 s

FRONT LEVER	ELEMENTO		Parallele	Terra	Sbarra alta	Anelli
propedeutica	FL STRADDLE (iso)		0,7 s		0,7 s	0,7 s
propedeutica	FL HALF LAY (iso)		1 s		1 s	1 s
skill	FL FULL (iso)		1,2 s		1,2 s	1,2 s
Propedeutica	FL BENT ARM 90° STRADDLE		0,8 s		0,8	
propedeutica	FL BENT ARM 90° FULL		1,2 s		1,2 s	
Propedeutica	FL TOUCH straddle (iso)				1,4 s	
propedeutica	FL TOUCH HALFLAY (iso)				1,7 s	
Variante fl	FL TOUCH FULL (iso)				2,2 s	
Variante fl	FL WIDE normale				1,6 s	
Variante fl	FL TOUCH WIDE normale				2,5 s	
propedeutica	VIC ASSISTITO one leg		1,5 s			
skill	VIC ASSISTITO full		2,2 s			
propedeutica	O AFL one leg mano sopra		2,5 s		2,5 s	
skill	O AFL mano sotto		3,5 s		3,5 s	
PULLS	PULLS SU TUTTO (bonus sull'iso)		+0,3 s		+0,3 s	+0,3s
skill	DRAGON PRESS			1,2 s		
FLPU	FLPU FULL ROM (bonus sull'iso)		+ 1,2 s		+ 1 s	
Variante fl	FLPU ARCHER (bonus sull'iso)				+ 1,4s	
Variante fl	WIDE FL TO TOUCH + iso 2"				4,2 s	

NB: I PULLS vengono valutati con salita e discesa: Fltouch 1"+PULLS+FLtouch 1"= 2,5
 FLPU viene valutato con salita e discesa: FL 1"+FLPU+FL1"= 2,2
 O AFL mano sopra avrà malus del 10%

FREESTYLE	ELEMENTO	Parallele	Terra	Sbarra alta	Anelli
	Kippe lunga	0,7 f		0,6 f	1 f
	Kippe breve	1 f		1 f	
	Contro piegamento spaccata [video]	1,7 f			
	Capovolta anelli all'indietro				1 f
	Capovolta anelli avanti				1 f
propedeutica	Pull over inverso alla sbarra [video]			0,5 f	
propedeutica	Mezza luna [video]			0,6 f	
	Kippe da terra		1 f		
	Backflip da in piedi	1,5 f	1 f	2,5 f	
	Backflip uscita [video anelli]	1,7 f		1,5 f	1,7 f
propedeutica	Backflip facilitato seduto dalla sbarra [video]			0,9 f	
	Front flip uscita es: [video a terra]	1,3 f	1,3 f	1,8 f	1
	shrimpflip			3	
	Ribaltata		0,8 f		
propedeutica	360° in appoggio dalla sbarra			1 f	
	Swing 360°			1,4 f	
	California roll	2,8 f			
	Granvolta supina a 360°			2,5 f	

NB: ad ulteriori combo del freestyle fuori dalla tabella dei punteggi, verrà dato il bonus creatività: da 0,1 a 0,5.

DICHIARAZIONE DEL SET (obbligatorio stampare il foglio cartaceo da portare in gara)

NOME COGNOME:		Età:		Peso:		
Bonus :						
NB: S:max 10 ; B:max 3 ; F:max 2 = 15			NB: Varianti max 2 diverse (x skills)			
DICHIARAZIONE SET		S; B; F	score	bonus	malus	Total
1:						
2:						
3:						
4:						
5:						
6:						
7:						
8:						
9:						
10:						
11:						
12:						
13:						
14:						
15:						