

CALISTHENICS SKILLS CHALLENGE

CODICE DEI PUNTEGGI

CATEGORIA SPINTA

PLANCHE e MALTESE

Elementi Intermedie

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
Squadra gambe divaricata	0.3	0.5	0.8	0.6
Frog stand braccia tese	0.3	0.5	0.8	0.6
Elbow lever full	0.3	0.3	0.3	0.5
Bent planche straddle	0.4	0.5	0.6	0.7
Bent planche full	0.5	0.6	0.7	0.8
Planche tuck	0.4	0.6	0.8	0.7
Planche one leg	0.6	0.7	0.8	0.9
Push Up planche tuck	0.2			0.5
Push Up planche one leg	0.3			0.7

Elementi Intermedie e Advanced

	parallele	terra	sbarra	anelli
Straddle Planche	1.3	1.5	2.0	2.5
Full Planche	2.0	2.5	3.0	3.5
One Arm Planche	4.5	4.5		
Maltese straddle	3.0	4.0	4.2	4.5
Maltese Full	4.5	4.7	5.0	5,0
Push up straddle planche	0.6	0.7	0.9	1
Push up full planche	0.8	0.9	1	1.2
Pellican	4			5

L- SIT

Elementi intermedie

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
L-sit in sospensione			0.2	0.2
Tuck L-sit	0.1			0.3

Elementi Advanced

	parallele	terra	sbarra	anelli
L-sit	0.2	0.3	0.4	0.5
V-sit	0.8	1.0	1.3	1.5
Manna	4	4	5	

BACK LEVER

Elementi Intermedie

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
Skin The Cat / Back Lever tuck	0.1		0.1	0.1
Back lever one leg	0.3		0.3	0.3
Back lever straddle	0.4		0.4	0.4

Elementi Advanced

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
Back Lever Full	0.5		0.5	0.5
Back Lever Pulls	0.4		0.4	0.4
Da German Hang a candela	0.6		0.6	0.6
Dall'appoggio discesa controllata in back lever(hefesto eccentrico)+back lever full 2"			1	1.2
One Arm Back Lever	1.8		1.8	1.8
Back Lever Pull up	1		1	1

CROCE

Elementi Intermedie

	Anelli
Croce Assistita agli anelli(tra polso e gomito)	0.8
Salite all'appoggio a braccia tese da croce assistita	0.3

Elementi Advanced

	Anelli
Croce	2.5
Salite all'appoggio dalla croce a braccia tese 2"	1
M.up a braccia tese passante dalla croce	3
Azarian/da Back lever a Croce	4
Van gelder/zanetti	5

CATEGORIA VERTICALISMO

VERTICALE

Elementi Intermedie

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
Verticale 3 appoggi(manì e testa)		0.1		
Verticale braccia piegate	0.3	0.3	0.6	0.8

Elementi Advanced

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
Straddle	0.5	0.7	1.2 prono +0.2 supino + 0,5 mista(iguana)	
Full	0.7	0.7	1.3 prono + 0.2 supino + 0.5 iguana	2.0
Hollow back	1	1.2	1.5	
One arm straddle	1.5	1.5	2	
One arm full	2	2	2,5	
Verticale croce	1,5	1.7		3.5
Push up	0.3	0.3	0.8	1
90 degree push up STRADDLE	0.8	1	1.2	1.4
90 degree push up FULL	1	1.3	1.8	2
Reverse muscle up	2			3.5

PRESSE PER VERTICALI

Elementi Intermedie

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
Verticale di forza braccia piegate	0.1	0.1		
Verticali di forza da in piedi a gambe divaricate (stalder)	0.2	0.2		
Verticale di forza a gambe unite da corpo proteso dietro(plank)	0.3	0.3		

Elementi Advanced

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
L-sit+verticale di forza braccia tese, gambe divaricate+verticale iso 2''	0.4	0.6	1.5	2
L-sit+verticale di forza braccia tese, gambe unite+verticale iso 2''	0.6	1	1.8	2.2
Presse straddle	1	1.3	2	3
Presse full	1.5	2	3	4
Presse Maltese	3	3.5	4	5

CATEGORIA TIRATA

FRONT LEVER

Elementi Intermedie

	Tutti gli attrezzi
Dragonflag full spalle a terra	0.1
Front Lever tuck	0.1
Front lever one leg	0.3
Front Lever pulls one leg	0.1

Elementi Advanced

	Tutti gli attrezzi
Front lever straddle	0.8
Front lever full	1.3
Pulls In straddle (da front lever a candela)	0.5
Pulls in full (da front lever a candela)	1.0
Raise front lever full	1
Front Lever touch one leg advanced	1.5
Front Lever touch full	2.5
One arm Front lever	4
Victorian assisted avambraccio in appoggio	4
Victorian	6
Pull Up one leg advanced	0.6
Pull up full	1

HUMAN FLAG

Elementi Intermedie

Blocco Inverso Full	0.3
Straddle Human Flag	0.5

Elementi Advanced

Human Flag	0.8
Raise In bandiera da blocco frontale	1
Pulls da bandiera a blocco inverso	0.8
Human flag Pull Up	1

CATEGORIA MOVIMENTI DI FORZA

Elementi Intermedie

	Parallele	Sbarra
Pullover(capovolta all'appoggio)		0.1
Russian Dip	0.2	
Muscle up (soft kipping ginocchia)		0.2

Elementi Advanced

	Sbarra	Anelli
Reverse Pullover	0,2	
Muscle up Base	0,4	0.4
Muscle Up Slow	0,7	0.6
Muscle up Esplosivo	0,6	
Pullover ANELLI (capovolta all'appoggio) / kippe a braccia tese		0.7
Ted Parallele	1	
Muscle up alla croce 2" e salita		4
Hefesto-German Hang Muscle up	2.5	
Oap	2.5 presa prona/ 2 supina	1.5
OAMU	5	