

# FIF CALISTHENICS CHALLENGE

## REGOLAMENTO

La gara consente agli atleti partecipanti di presentare coreografie (set) in numero e durata variabile a seconda delle prescrizioni di seguito fornite.

Ogni atleta verrà valutato da una giuria imparziale formata dai docenti federali FIF settore Kalisthenics. Ogni valutazione sarà eseguita secondo parametri precisi, in parte di seguito riportati e uno specifico codice tecnico di punteggi. La valutazione sarà poi ricontrollata dai giudici al banco attraverso il video del set filmato in diretta dai tecnici FIF durante l'esecuzione di gara.

### Partecipanti

I partecipanti, in base alle capacità tecniche, saranno suddivisi in due categorie denominate Advanced e Intermediate ed avranno un programma di gara differente.

- 2 CATEGORIE Uomini (Advanced sopra i 25 punti dichiarati– Intermediate al di sotto dei 25 punti dichiarati)
- 1 CATEGORIA Donne
- Max 5 atlete DONNE
- Max 8 atleti UOMINI per ogni Categoria a ciascun evento (8 atleti Advanced + 8 atleti Intermediate)

Gli atleti Intermediate potranno usare sia il codice punteggi Advanced che quello Intermediate per riuscire ad ottenere i bonus completezza ed attrezzo.

Gli atleti Advanced potranno utilizzare solo le tabelle degli elementi Advanced.

### L'abbigliamento

L'abbigliamento di ogni singola prova è libero, ma deve essere tale da non pregiudicare la valutazione della giuria e permettere di poter apprezzare correttamente le linee del corpo da tutte le angolazioni. Si consigliano pertanto pantaloni corti o lunghi e una t-shirt abbastanza aderenti al corpo.

L'atleta può usufruire di guanti, paracalli, fasce, ginocchiere o polsini se ne necessita.

## PRINCIPI DI GARA

**ENTRO IL 18/05/2026** tutti gli atleti dovranno consegnare ai giudici via mail la scheda di dichiarazione esercizio contenente gli elementi che si accingeranno a presentare.

In questo caso, il set deve essere una sequenza ben precisa e preparata in precedenza dall'atleta.

Nel caso non venissero eseguiti alcuni elementi indicati nella scheda, questi non comporteranno alcuna penalità, semplicemente non verranno considerati e di conseguenza l'esercizio avrà un valore di partenza inferiore rispetto a quello previsto.

La scheda di dichiarazione esercizio ha lo scopo di permettere ai giudici una valutazione oggettiva e completa degli atleti presenti in gara.

**Nelle fase finale**, l'atleta potrà essere libero di comporre/modificare il set, senza la necessità della scheda di dichiarazione esercizio, allo scopo di enfatizzare la sfida diretta tra atleti.

Ci teniamo a precisare che l'attenzione della intera competizione sarà incentrata sulle skills, che devono essere eseguite con la massima qualità e tecnica.

Ogni “incertezza” o imperfezione verrà penalizzata.

L'atleta potrà inserire all'interno del set una componente scenica-coreografica, purché non vada ad inficiare l'esecuzione delle skills in oggetto; questa componente verrà giudicata in una nota di merito complessiva.

## **Svolgimento della Gara**

### **1. ELIMINATORIE**

La prima fase prevede che tutti gli atleti eseguano un set al massimo di 90 secondi che contenga 8 elementi. L'esercizio dovrà essere dichiarato ai giudici consegnando la scheda di dichiarazione del set. Passeranno alla fase successiva solamente i primi 4 atleti in classifica.

### **2. FINALE**

I quattro finalisti si sfideranno con due set a testa da 50 secondi, alternandosi fra loro (senza vincolo della scheda di dichiarazione esercizio).

I giudici valuteranno le routines di ogni atleta decretando il vincitore del torneo.

## **Premi**

I primi tre classificati per singola categoria si contenderanno premi in denaro, medaglie e gadget tecnici degli sponsor ufficiali.

## **SCHEDA DI DICHIARAZIONE ESERCIZIO**

La scheda di dichiarazione esercizio ha lo scopo di portare l'atleta a creare un “set” preparato e studiato in precedenza, che mostri ai giudici l'insieme di skills con il valore più alto che è in grado di eseguire. Nella scheda dovranno essere elencate tutte le skills e i movimenti di forza che verranno presentati nell'esercizio.

L'atleta, oltre a essere valutato per l'esecuzione dei gesti a livello tecnico, è tenuto a seguire delle linee guida al fine di ottenere dei bonus che incrementeranno il valore di partenza totale dell'esercizio.

### **LINEE GUIDA**

Il set dell'atleta dovrà essere composto da skills statiche e dinamiche eseguite rispettando i canoni della loro descrizione.

Qualora l'esecuzione di una skill non dovesse rispettare i criteri tecnici previsti dal codice, l'atleta incorrerà in una o più penalità.

### ***SKILLS ISOMETRICHE STATICHE***

Le skills isometriche statiche comprendono i 3 gruppi suddivisi in:

- Spinta;
- Tirata;
- Verticalismo;

per i dettagli specifici consultare le tabelle di riferimento(vedi sotto).

Ogni skill isometrica per essere considerata valida dovrà essere mantenuta ferma e stabile 2 secondi che saranno conteggiati dal momento del blocco della posizione.

Nel caso in cui l'atleta dovesse ripetere la medesima skill isometrica, il valore di partenza dell'elemento verrà dimezzato.

**N.B.:** per “medesima skill”, si intende lo stesso movimento ripetuto sul medesimo attrezzo.

La terza ripetizione dello stesso elemento sarà considerata nulla e non sarà valutata ai fini del punteggio finale.

### **SKILLS DINAMICHE**

si definiscono “skills dinamiche” tutti quei passaggi o transizioni dinamiche che permettono il collegamento tra diversi elementi statici come ad esempio movimenti di push up, pull up/chin up e presse.

***Ogni skill dinamica per essere considerata valida, dovrà iniziare con un secondo di tenuta e terminare mantenendo la posizione finale isometrica 2 secondi che però verrà riconosciuta come elemento a parte con relativo punteggio.***

*es: (straddle planche 1 sec+3 push-up planche) + planche full a terra 2sec: in questo caso il punteggio attribuito sarà:  $(1.2 \times 3) + 2.5$ .*

#### **Push-up /pull up o chin up:**

Ogni push/pull o chin può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

(es: Front lever 1sec + 3pull + front lever 2sec)

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

Le ripetizioni dovranno essere fluide e controllate; qualora durante l'esecuzione della skill dinamica, non si rispettino i requisiti tecnici previsti, questa non sarà considerata valida ai fini del punteggio.

#### **Presse per la verticale/Pulls o raise in front lever o back lever**

Ciò che accomuna tutte le presse è la transizione del corpo da una skill orizzontale ad una verticale mantenendo lo stesso atteggiamento di partenza, fatta eccezione per la verticale di forza che parte da stalder o da L-sit (unito o divaricato).

Ogni pressa può essere eseguita al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

Indipendentemente dal numero complessivo di ripetizioni (da 1 a 3), solo l'ultima di queste dovrà terminare con la tenuta della skill isometrica di riferimento di 2 secondi.

L'esecuzione delle presse dovrà essere fluida e controllata, rispettando i criteri del codice, ad esempio le braccia dovranno rimanere tese durante l'intero esercizio, e la posizione finale andrà mantenuta 2 secondi.

In assenza di tali requisiti (corpo non in tenuta, braccia flesse, mantenimento finale inferiore ai 2 secondi ecc), la pressa non sarà considerata completa e soggetta ad una penalizzazione variabile (da 0.1 a 0.5 decimi) fino all'annullamento totale ai fini del punteggio finale.

### **MOVIMENTI DI FORZA**

Anche ogni singolo movimento di forza (oap, muscle up, ted,ecc.) può essere eseguito al massimo 3 volte; ogni ripetizione oltre tale limite non verrà conteggiata e valutata ai fini del punteggio.

### **CRITERI DI VALUTAZIONE**

- Ogni elemento presentato verrà penalizzato nel caso non rispecchi i canoni della sua esecuzione perfetta riassunti in breve nella sua descrizione all'interno del codice.
- Ogni skill verrà premiata dal punto di vista tecnico e in parte “scenico”.
- Tutte le forme statiche o dinamiche non devono presentare incertezze.
- Quando le skills prevedono braccia, gambe e punte tese, queste dovranno esserlo. Verrà assegnata una penalità espresso in decimi in caso di leggera, media o grave flessione.

- Quando le skills prevedono una proiezione del corpo ad esempio all'orizzontale, o in verticale, questa dovrà essere precisa.
- Verrà assegnata una penalità espresso in decimi in caso di leggera, media o grave inclinazione rispetto la forma canonica.
- Qualora il numero totale di penalità su una singola skill fosse elevato, la skill verrà annullata.

Penalità leggera: da 0,1 a 0,3

Penalità media: da 0,3 a 0,5

Penalità alta: da 0,5 fino all'annullamento della skill

## **BONUS**

### ***VARIETÀ DI ATTREZZO***

Per ottenere il bonus “varietà di attrezzo”, l'atleta dovrà eseguire almeno una skill per ogni singolo attrezzo riportato di seguito:

- Parallele
- Anelli
- Sbarra (orizzontale o verticale)
- Suolo

Il bonus “varietà di attrezzo” ha un valore di 3.0 punti.

### ***COMPLETEZZA***

Il bonus “completezza” si ottiene nel momento in cui viene realizzata almeno una skill per tutte le macro categorie:

- Verticalismo (Hand stand, One arm hand stand, Presse per la Verticale)
- Spinta (Planche, maltese, L-sit)
- Tirata (Front lever, Human Flag)
- Forza (Muscle-up, hefesto, oap, ted)

Il bonus “completezza” ha un valore di 3.0 punti.

### ***FREESTYLE***

La giuria si riserva da 0 a 5 punti per valutare elementi non codificati che contribuiscono alla scenicità della performance.

Si ricorda che questo parametro è a discrezione della giuria che valuterà la pulizia nel gesto, la tenuta del corpo e l'espressività dell'atleta.

**Collegamento elementi in unica salita: sarà attribuito + 0.3 per ogni elemento** per almeno 3 elementi/movimenti collegati senza pause sullo stesso attrezzo.

### **Variazioni presa:**

Per ogni variazione di presa verrà attribuito un bonus che va 0,1 fino ad un massimo 0.5 decimi complessivi purché la skill in oggetto rispetti i canoni descritti sopra.

### **Tenuta della posizione:**

Ogni skills isometrica per essere considerata valida, andrà bloccata 2 secondi, al raggiungimento dei 5 secondi verrà riconosciuto un bonus di 0.3 decimi.

### **Ripetizioni skill:**

Ai fini del punteggio e quindi della valutazione vera e propria, la prima volta che si esegue una skill verrà

valutata con il suo punteggio massimo, la seconda volta invece avrà un valore di partenza pari alla metà del suo valore totale, dalla terza volta compresa in su non verrà giudicata.

Tutta via sarà possibile ripetere una skill sopra un altro attrezzo e questa verrà giudicata partendo dal suo valore totale. (Es maltese a terra vale 5.0, se lo ripeto a terra una seconda volta avrà un valore di 2.5 ma se lo ripeto su un altro attrezzo come ad anelli avrà un valore di partenza totale).

### **Costruzione esercizio**

Massimo 8 elementi, gli esercizi ripetibili ovvero i movimenti dinamici da 1 a 3 saranno inseriti nella stessa casella.

**es.**

- 1) 3 straddle planche push up
- 2) Planche straddle isometrica 2"

### **Esecuzione**

1 secondo di riconoscimento posizione statica + da 1 a 3 movimenti dinamici, 2" isometria statica obbligata che però vale come elemento a parte.

Si consiglia di sfruttare i bonus per rendere l'esercizio più completo e spettacolare.

Nel caso di esecuzione di posizioni/movimenti one arm sarà possibile prendere 2 pieni punteggi se eseguiti con la mano dx e con la mano sx. Nel caso di dinamici sarà possibile eseguire 3 movimenti con la mano dx e 3 movimenti con la mano sx a pieno punteggio.

# CODICE DEI PUNTEGGI

## CATEGORIA SPINTA

### PLANCHE e MALTESE

#### Elementi Intermediate

	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 Intermediate 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	0.8	1	1.2	1.4
Push up full planche	1	1.2	1.4	1.6
Pellican	4			5

### L- SIT

#### Elementi intermediate

	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 Intermediate**

	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 Intermediate**

	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 Intermediate

	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
Verticale 3 appoggi (mani 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	2.5	2.5	3	
Verticale croce	1,5	1.7		3.5
Push up full rom	0.6	0.3	1	1.2
90 degree push up STRADDLE	1	1.2	1.4	1.6
90 degree push up FULL	1.2	1.4	1.8	2
Reverse muscle up	2			3.5

### PRESSE PER VERTICALI

#### Elementi Intermediate

	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 Intermediate

	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 Intermediate

Blocco Inverso Full	0.3
Straddle Human Flag	0.5

#### Elementi Advanced

Human Flag	1
Raise In bandiera da blocco frontale	1.4
Pulls da bandiera a blocco inverso	1
Human flag Pull Up	2

## CATEGORIA MOVIMENTI DI FORZA

### Elementi Intermediate

	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	

# SCHEDA DI DICHIARAZIONE ESERCIZIO

ATLETA.....

CATEGORIA.....

SKILL	VALORE DI PARTENZA	BONUS DURATA/ PRESA	PENALITA	TOTALE SKILL	BONUS (V-S-T-F)	BONUS (P-T-S-A)

PUNTEGGIO TOTALE SKILLS .....

+ BONUS COMPLETEZZA/ATTREZZI .....

TOTALE ESERCIZIO .....