



Regolamento Jury Chechi Calisthenics

Introduzione

Il programma sviluppato per le gare del Jury Chechi Calisthenics (JCC) ha l'intento di portare all'interno dell'estroso mondo del Calisthenics, l'esperienza di una disciplina Olimpica come la Ginnastica Artistica. Senza voler snaturare le peculiarità del Calisthenics, questo regolamento innovativo guiderà gli atleti verso un percorso formativo appropriato, frutto della collaborazione di uno staff altamente qualificato che proviene dalle due realtà. Il sistema analitico di giudizio deriva dal pianeta ginnastica e garantirà una migliore valutazione delle performances. Anche la novità delle esigenze specifiche nella presentazione del set è un aspetto adottato dalla ginnastica ed è finalizzata al completamento della capacità tecnica e fisica degli atleti; con questo accorgimento si cerca di proporre una composizione diversificata della routine, sia per quanto riguarda gli attrezzi utilizzati che nella scelta delle skills. Tale aspetto ha come obiettivo la volontà di premiare l'atleta che dimostra una completezza nella propria preparazione senza avvantaggiare eventuali capacità individuali ed ancor più, di evidenziare l'importanza di un allenamento equilibrato e diversificato. Il connubio tra queste due discipline offrirà sicuramente piacevoli sorprese ... buon lavoro a tutti!

Partecipanti

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

- 2 CATEGORIE Uomini (Elite - Open)
- 2 CATEGORIE Donne (Elite - Open)
- Max 30 atlete DONNE per ogni Categoria a ciascun evento (30 atlete Elite + 30 atlete Open)
- Max 40 atleti UOMINI per ogni Categoria a ciascun evento (40 atleti uomini Elite + 40 atleti Open)

Giudici

La competizione è giudicata da due giudici differenti denominati Giudice D e Giudice E che avranno le seguenti mansioni:

- **Giudice D:** calcola il valore tecnico delle skills che compongono il SET (NOTA D) ed eventuali BONUS per VIRTUOSISMO
- **Giudice E:** calcola la NOTA E (penalità esecutive o malus e valutazione dei tempi di tenuta delle skills isometriche) e degli eventuali BONUS TEMPO.

Programma tecnico

La competizione si svolgerà in più fasi: nella prima fase gli atleti saranno impegnati in due prove, con l'esecuzione di un SET di skills e di 3 massimali di forza. Il SET avrà durata diversa in base alle fasi di gara e utilizzerà i seguenti 4 attrezzi:

- Corpo libero
- Parallele
- Sbarra
- Anelli (alti e bassi)

Per quanto riguarda gli anelli, gli atleti ne avranno due a disposizione: uno alto regolato a 160 cm da terra ed uno basso a 50 cm. Tale accorgimento permetterà a tale attrezzo l'esecuzione di qualsiasi delle skills previste dal CODICE di gara.

Fasi EVENTO per ogni categoria prevista

- I° FASE max 30 Donne e max 40 Uomini (set di 90" per tutti gli atleti + 3 prove massimali di 30" con pausa di 10" tra una e l'altra)
- II° FASE 15 Donne e 20 Uomini (set di 90" per tutti gli atleti)
- III° FASE SEMIFINALE 6 Donne e 6 Uomini (a sorteggio con set di 60")
- IV° FASE FINALE 2 Donne e 2 Uomini (1 Vs 1 con 1 set di 60" + 30" di freestyle)

Nella performance di FREESTYLE non verranno presi in considerazione aspetti tecnici ma, le capacità artistico - espressive dell'atleta. (Previsto BONUS aggiuntivo di 0,5 punti per acclamazione del pubblico.)

La classifica finale del 3°, 4°, 5°, 6° posto scaturisce dai punteggi dei SET della III° FASE.

N.B. I vincitori della I° FASE passano direttamente alla III° FASE

Prove massimali

Il tempo di esecuzione è fissato in 30 sec. all'interno dei quali verranno conteggiate le ripetizioni. Sono previsti 10" di pausa tra una prova e l'altra con ordine libero di esecuzione.

Le prove massimali sono:

- 1) **Squat Jump su BOX** (Categorie Uomini BOX alto 60 cm, Categorie Donne BOX alto 50 cm).
- 2) **Push-up** (Elite Uomini piedi su step 40 cm, Open Uomini ed Elite Donne a terra corpo proteso dietro, Open Donne mani su step 40 cm).
- 3) **Pull-up** [Elite Uomini petto alla sbarra (Chest to Bar), Open Uomini ed Elite Donne mento sopra la sbarra, presa dorsale. Open Donne mento sopra la sbarra presa palmare (Chin Up)].

Punteggio

Per la determinazione della classifica si utilizza il sistema di PUNTI SPECIALI. Ogni atleta avrà un punteggio che in base alle FASI, sarà così calcolato:

- I° FASE: punteggio SET SKILLS + punteggio PROVE MASSIMALI
- II° FASE E SUCCESSIVE: punteggio SET SKILLS.
- FASE FINALE: punteggio SET SKILLS + BONUS 0,5 prova FREESTYLE CON VALUTAZIONE DEL PUBBLICO

I punteggi delle prove saranno convertiti in PUNTEGGI SPECIALI con l'ultimo atleta che totalizzerà 1 PUNTO SPECIALE e a crescere sino al primo classificato che riceverà il punteggio, valore che corrisponde al numero di partecipanti dell'evento:

Esempio: con 20 atleti partecipanti avremo i seguenti PUNTEGGI SPECIALI

- 20° class.....punti 1
- 19° class.....punti 2
- 18° class.....punti 3
- 17°ecc...
- 1° class.....punti 20

Per quanto riguarda la FINALE il SET viene valutato dalla giuria come nelle fasi precedenti mentre i 30" di FREESTYLE verranno valutati dal pubblico per acclamazione (il più votato avrà diritto ad un BONUS aggiuntivo di 0,5 punti).

Valutazione SET

Ogni SET è composto dall'esecuzione di una sequenza di SKILL (ogni SKILLS ha un valore che viene indicato dalle tabelle del codice). L'atleta potrà presentare un numero qualsiasi di SKILLS e dovrà dichiararle anticipatamente nell'apposita scheda fornita. La giuria, per il calcolo del punteggio finale, valuterà le 10 MIGLIORI SKILLS tra quelle dichiarate. Per dare maggiore possibilità di espressione agli atleti, all'interno della scheda di dichiarazione è prevista la dichiarazione di 2 skills di riserva che verranno valutate solo nel caso di mancato riconoscimento di alcune delle prime dieci dichiarate. Tutte le SKILLS eseguite, sia le migliori dieci che le eventuali SKILLS di riserva anche se non conteggiate, saranno passibili di penalità in base al modo in cui sono state eseguite. Ogni SET eseguito deve rispettare nella sua esecuzioni alcune esigenze specifiche denominate E.S . Le E.S. valgono 0,5 decimi di punto ciascuna e sono le seguenti:

- **4 E.S. ATTREZZI:** Utilizzo dei 4 attrezzi previsti (c.l., parallele, sbarra, anelli). L'esigenza può essere soddisfatta con l'esecuzione di almeno un elemento per ogni attrezzo.
- **3 E.S. TIPOLOGIA SKILL:** Realizzazione di almeno 1 elemento con le seguenti caratteristiche PUSH, PULL, VERTICALE.

L'atleta che nel suo SET avrà soddisfatto tutte e 7 le E.S. previste, avrà diritto ad un punteggio addizionale massimo di 3,5 punti (0,5 punti x 7 E.S.).

N.B. Ogni skill può soddisfare più E.S. contemporaneamente sia di ATTREZZO (c.l., parallele, sbarra, anelli) che di tipologia di skill (push, pull, verticali).

Abbuoni

Oltre al valore delle skills, la giuria ha la possibilità di assegnare dei punteggi addizionali per bonus esecutivi. Tali BONUS riguardano i seguenti aspetti:

- **Virtuosismo** (valore da 0,1 ad un massimo di 0,3 decimi di punto per l'intero SET da applicare a discrezione del giudice per esecuzione particolarmente virtuosa)
- **Tempo** (valore 0,3 decimi di punto per skill per tenuta di 5" per posizione rispetto i 2" previsti)

Penalità

La giuria applicherà delle penalità al SET in base a quanto l'esecuzione della skill si allontana da quella ottimale.

- Le penalità si suddividono in **SMALL** (0,1 decimi di punto), **MEDIUM** (0,3 decimi), **LARGE** (0,5 decimi)

- PENALITA' LARGE PREVEDE ANCHE IL NON RICONOSCIMENTO DELLA SKILL
- La penalità totale è data dalla somma di tutte le penalità ricevute nella skill.

Punteggio valore SET:

Per la determinazione del PUNTEGGIO FINALE abbiamo i seguenti fattori:

- **NOTA D:** Si intende il contenuto tecnico dell'esercizio ed è dato dalla somma del valore delle skills presentate + la somma delle E.S. previste (max 3,5 punti) + l'eventuale ABBUONO VIRTUOSISMO.
- **NOTA E :** Si intende il PUNTEGGIO ottenuto dal valore di 10 PUNTI sottratto la somma delle PENALITA' o MALUS e sommando eventuali BONUS per TEMPO.

Quindi il PUNTEGGIO di ogni SET scaturisce dalla somma algebrica dei seguenti fattori:

$$\text{Nota D} + \text{Nota E} = \text{Punteggio SET}$$

NOTA D (Valore skills+ ABBUONO VIRTUOSISMO + somma E.S.) + NOTA E (10 punti meno somma PENALITA' o malus + ABBUONI TEMPO) = PUNTEGGIO FINALE SET

Codice SKILLS

LE SKILLS sono suddivise in base alle strutture di elementi (planche, flag, lever, cross...ecc) ed in base all'ATTREZZO dove vengono eseguite (Corpo libero, parallele, sbarra, anelli)

***N.B.** Le tabelle delle skills presentano due tipologie di elementi : le SKILLS codificate con un valore e le SKILLS PREPARATORIE (P) che dove presenti, devono essere considerate elementi preparatori per le SKILLS del codice in una scala didattica di preparazione specifica.*

Le SKILLS PREPARATORIE (P) possono essere utilizzate in gara esclusivamente dagli atleti facenti parte la categoria OPEN insieme alle SKILLS codificate, mentre gli ATLETI della Categoria ELITE UOMINI possono comporre SET esclusivamente con SKILLS codificate.

***N.B.** Per quanto riguarda le ELITE DONNE si richiede un SET composto da almeno il 50% delle SKILLS codificate mentre le restanti possono essere anche a carattere PREPARATORIO. Ai fini del conteggio delle 5 skills codificate non più di due di esse possono essere elementi freestyle al suolo.*

TABELLE SKILLS

Planche	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Elementi preparatori	Squadra divaricata	0,1	0,2		0,3
	Frog stand	0,2	0,3		
	Straddle planche bent arms	0,3	0,4	0,5	0,6
	Full planche bent arms	0,4	0,5	0,6	0,7
	Planche tuck	0,3	0,4	0,5	0,6
Elementi Codificati	Elbow lever	0,2	0,3	0,3	0,4
	Elbow lever one arm	0,3		0,4	
	Planche straddle	0,8	1	1,5	2
	Planche Full	1,5	1,8	2,5	3
	Rondine /Maltese straddle	1,7	2,5	2,8	3,2
	Rondine /Maltese full	2,5	3	3,5	4
	One arm	5			
Bonus	Push-up	0,5	0,5	0,5	1
	Pellican	4			5

Front Lever	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Elementi preparatori	Dragon flag (presa sulla spalliera)		0,1		
	FL Tuck	0,1		0,1	0,1
	FL Straddle-Half-One Leg	0,3		0,3	0,3
	ICM (pendolino)	0,3		0,3	0,3
Elementi Codificati	FL Full	0,8		0,8	0,8
	Raise con Iso front 2"	1		1	1
	Paused Pull (da FL a candela)	1,2		1,2	1,2
	FL Chiuso			1,5	1,5
	OA FL			4	4
	Victorian	2,5			5

Bonus	FL pull up			0,8	0,8
-------	------------	--	--	-----	-----

Back Lever	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Elementi preparatori	German Hang-Skin the Cat- BL Tuck	0,1		0,1	0,3
	BL Straddle- BL 1 leg	0,3		0,3	0,3
	GH Pull Out (da GH a cabela a corpo teso)	1			1
	BL Pull Out (da BL a candela a corpo teso)	0,5			0,5
Elementi	BL Full	0,5		0,5	0,5
Codificati	OA BL	1,5		1,5	1,5
Bonus	BL Pull Up	1		1	1

Verticali	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Elementi preparatori	Verticale tre appoggi(testa, mani)		0,1		
	Verticale sui gomiti	0,3	0,2		
	verticale appoggiata	0,3			0,3
Elementi	Verticale	0,5	0,5		1,5
Codificati	Verticale presa prona			1	
	Verticale presa supina			1,5	
	Verticale presa longitudinale(iguana)			2	

	One arm divaricata	1	1	1,5	
	One arm full	1,5	1,5	2	
Bonus	Push up	0,3	0,3	0,8	1
	Push full (reverse muscle up)	1,5			3,5

Presse per verticali	Elemento	Parallel e	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Elementi preparatori	Verticale di forza da in piedi corpo e br. Flesse		0,1		
	Verticale forza da in piedi pike		0,2		
	Verticale forza da corpo proteso dietro o staccata	0,2	0,3		
Elementi Codificati	L-sit + verticale forza braccia flesse+vert. iso 2"	0,3			1,5
	L-sit (gambe divaricate) verticale forza braccia tese gambe divaricata	0,4	0,5	0,8	2
	L-sit + verticale forza pike	0,5	1		2,2
	Presse straddle	1	1,3	2	3
	Presse full	1,5	2	3	4
	Presse rondine	3	3,5	4	5

L-sit	Elemento	Parallel e	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Elementi preparatori	L-sit in sospensione			0,1	0,1
	Tuck L-sit	0,1	0,1	0,1	0,3
	One leg bent L-sit	0,2		0,2	0,4
Elementi Codificati	L-sit	0,3	0,4	0,3	0,5
	V-sit	0,5	0,7	0,9	1,5
	Manna	3	3	3,5	

MU e OAP	Elemento	Sbarra	Anelli
----------	----------	--------	--------

Elementi preparatori	Pull-up	0,1	0,1
	Dip	0,1	0,2
Elementi Codificati	MU base con kipping	0,2	
	MU puliti- esplosivi	0,5	
	MU slow	0,6	0,5
	Hefesto german han MU	2,5	
	MU ted	2	1,2
	OAMU	4,5	
	OAP		1,5
	OAP presa prona	2,5	
	OAP presa supino	2	

Impossible	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Elementi preparatori	Ted Dip Assistiti	0,5			
	Russian Dip	0,5			
Elementi codificati	Ted Dip	1			
	Impossible	1,5			

Human Flag	Elemento		
Elementi preparatori	Tuck flag		0,1
	Adv tuck flag		0,3
	Stradlle flag		0,5
	Candela		0,5
Elementi Codificati	Human flag		0,8
	Raiser/ rais bandiera completa		0,3/0,5
	Giro completo (solo ad un palo)		1,5
	Mu/ bandiera		3
Bonus	Pull		0,5

	Entrata dinamica	0,5
--	------------------	-----

Cross	Elemento	Sbarra	Anelli
Elementi preparatori	Sospensione braccia flesse	0,1	0,1
	Archer Cross	0,2	0,2
	Cross assistita (tra polso e gomito)		0,8
Elementi Codificati	Cross		2,5
	Cross v-sit		3
	Pull cross		2
	Inverted cross		4
	Azarian		4
	Van Gelder/ Zanetti		5

Kip e Felge	Elemento	Anelli
Elementi preparatori	Capovolta in sospensione tuck	0,1
	Capovolta in sospensione pike	0,2
Elementi Codificati	Kip to support	0,5
	Back kip to support	0,5
	Kip to L-sit	1
	Back kip to Handstand	1,2
	Kip to cross	2,5
	Felge to support straight body	1
	Felge straight arms to cross	3
	Felge straight arms to planche	3,5
	Felge straight arms to handstand	4
	Slow roll fwd. To support tuck	0,8
Slow roll fwd. To support pike	1	

Freestyle Sbarra	Elemento	Sbarra	Parallele
------------------	----------	--------	-----------

Elementi preparatori	Capovolta all'appoggio (pullover)	0,1	
	Giro Addominale	0,3	
	Capovolta dorsale	0,3	
	Giro dorsale tipo Braglia	0,3	
Elementi Codificati	Granvolta frontale	1	
	Granvolta dorsale	1	
	Voronin	2	
	Gienger	3	
	Jaeger	3	
	Yamawaki	4	
	360° da appoggio di qualsiasi parte del corpo	0,5	
	Swing 360	0,8	
	Swing back flip in uscita	0,8	1
Swing front flip in uscita	1	1	
Bonus	Presa cubitale	0,5	

Freestyle Suolo	Elemento	Corpo l.
Elementi preparatori	capovolta dietro	0,1
	capovolta dietro verticale	0,3
	capovolta dietro verticale braccia tese	0,5
	capovolta avanti	0,1
	tuffo	0,3
	ruota	0,3
	rondata	0,3
	Rimbalzi in verticale (almeno 2)	0,3
Elementi Codificati	Flic Flac dietro	0,6
	Salto dietro	0,6
	Ribaltata	0,5
	Flic flac avanti	0,5
	Salto avanti	0,6

Scheda dichiarazione SET Calisthenics

ATLETA:			
SOCIETA':			LIVELLO:

Abbuoni	SET		E.S.			
	T	VD SKILL	A	Ps	Pl	H
		1)				
		2)				
		3)				
		4)				
		5)				
		6)				
		7)				
		8)				
		9)				
		10)				

SKILL di riserva						
		11)				
		12)				

Abbuoni Tempo	Abbuono Virtuos.	Valore TOTALE SKILLS:	E.S.

VALORE SET:

LEGENDA: V= Virtuosismo ; T= Tempo ; VD= Valore skill ; A= Attrezzi ; Ps= Push ; Pl= Pull ; H= Verticali.