

# Regolamento Tecnico Calisthenics

**Set gara:** Ogni atleta nei tornei, siano essi ad eliminazione diretta 1 vs 1 o set ranking, dovrà preparare delle coreografie (set) in numero e durata variabile a seconda delle prescrizioni che verranno fornite dai giudici, o federazione Burningate®, prima di ogni torneo. La natura del contenuto di questi set, è totalmente lasciata all'immaginario del concorrente, non vi è né un numero limite di skills obbligatorie, né la necessità di portare skills secondo abilità differenziate fra loro (freestyle, statiche, dinamiche etc).

Quale che sia la natura del set, esso sarà valutato da una giuria imparziale e assoluta formata da 3 o 5 giudici a seconda della gara, secondo i parametri di seguito stabiliti.

## Struttura **International Burningate Cup 2017**

1. Qualificazioni set ranking 45[s] + 45[s];
2. Set ranking 75[s];
3. Set ranking 1 vs 1 60[s];
4. Semifinale 1 vs 1 2x 40[s];
5. Finale 1 vs 1 2x 40[s].

La competizione vedrà di diritto 10 atleti e 6 posti liberi da contendersi nella fase di qualificazione mediante metodo set ranking 45”+45”.

**In caso di rinuncia da parte degli atleti”di diritto” aumenteranno i posti liberi da contendersi nella fase 1 “fase di qualificazione”**

Atleti di diritto per meriti sportivi saranno:

1. SPINAZZOLA (non presente);
2. LAROSA;
3. SANTORO;
4. YATAROV;
5. CARUSO;
6. KAMENOV;
7. ROSENBERG D.;
8. VUKOVIC;
9. TOMASEVIC;
10. ORDONEZ;
11. LUIS BECKER.

Struttura della gara:

### **FASE 1 QUALIFICAZIONI SET RANKING 45" + 45"**

Prenderanno parte a questa fase tutti gli atleti non "di diritto".

Le qualificazioni verranno svolte con metodo SET RANKING 45" + 45".

Ogni atleta iscritto eseguirà un set di 45" che verrà giudicato dai giudici. Al termine di questo primo set dopo che tutti i partecipanti avranno terminato ogni atleta avrà a disposizione un ulteriore set di 45" per completare la sua performance. Anche questo secondo set verrà giudicato dai giudici che al termine stileranno la classifica che decreterà i 4 atleti che potranno passare alla fase successiva.

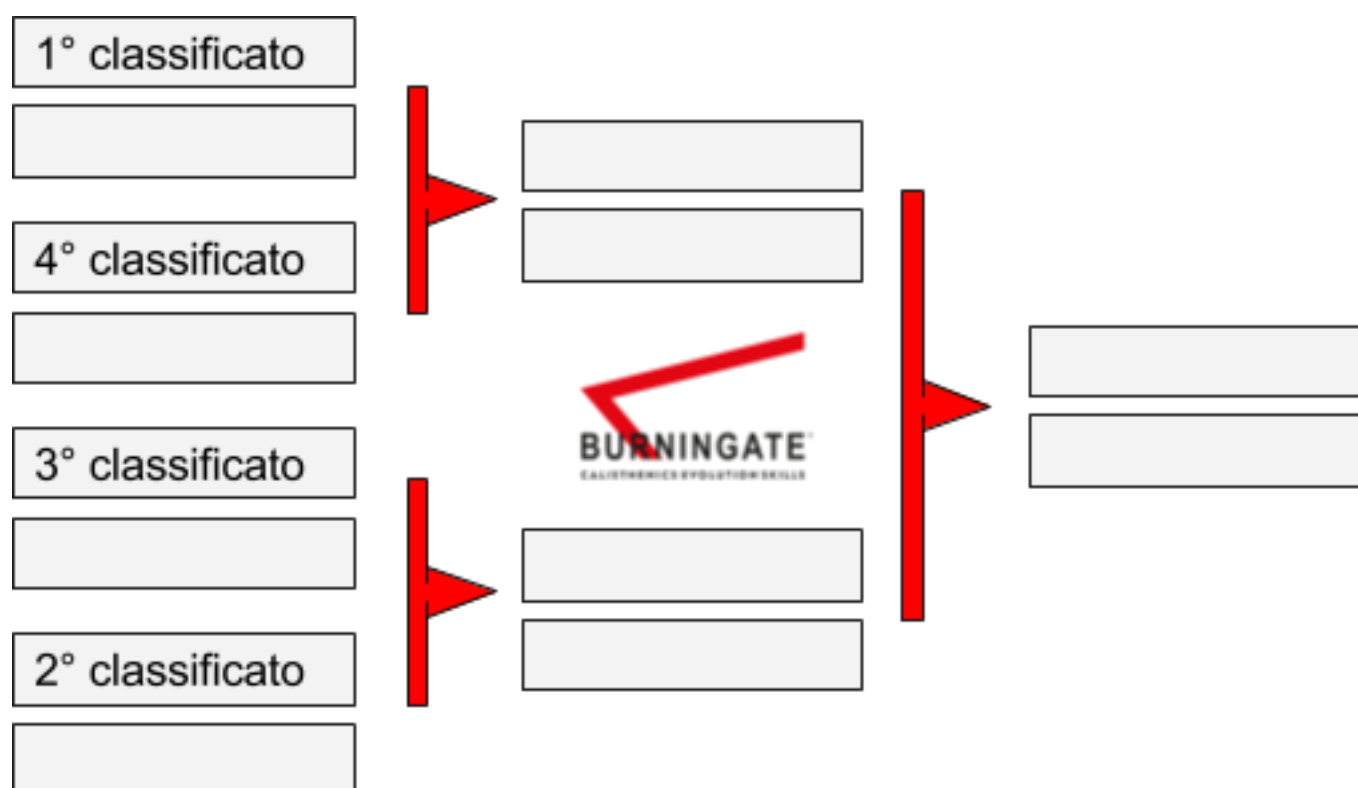
### **FASE 2 SET RANKING 75"**

Girone unico (l'ordine di esecuzione set sarà sorteggiato)

In questa fase entreranno in gara anche gli atleti di diritto che completeranno il quadro di questa fase (**16 atleti**). Tutti gli atleti dovranno eseguire un set di 75". Al termine di tutte le performance i giudici, dopo aver valutato l'operato degli atleti stileranno la classifica che vedrà premiati con il passaggio del turno alla FASE 3 (1 vs 1 ad eliminazione diretta) solamente i primi 8 atleti classificati.

### **FASE 3 1 VS 1 60"**

In questa fase hanno accesso i primi 8 atleti classificati nella fase 2. I primi 4 atleti prenderanno posizione nella griglia nella seguente maniera:



Il tabellone sarà completato con sorteggio.

La gara entra nel vivo e prende il via la fase ad eliminazione diretta dove gli atleti si sfideranno con metodo 1 vs 1 60". L'atleta A eseguirà un set di 60" che verrà seguito da un set di 60" dell'atleta B al termine dopo aver valutato entrambe le performance i giudici decreteranno chi dei due atleti vincerà, passando il turno alla fase 4: SEMIFINALE.

### **FASE 4 SEMIFINALE 1 VS 1 2 X 40"**

A questa fase arrivano tutti coloro che hanno vinto 1 v 1 60" della fase precedente. I quattro migliori atleti della competizione si contenderanno l'accesso in finale in un 1 vs 1 2 x 40". In questa fase l'atleta A partirà con un set di 40" che verrà poi seguito da 40" di set dell'atleta B. Verrà ripetuto il tutto per una seconda volta.

Al termine i giudici valuteranno i set degli atleti e decreteranno chi meriterà l'accesso all'ultima fase della competizione: FASE 5 FINALE 1 VS 1 2 X 40"

### **FASE 5 FINALE 1 VS 1 2 X 40"**

Atto finale della competizione dove solamente i due migliori atleti approderanno contendendosi la vittoria nell'ultima sfida 1 vs 1 2 x 40". In questa fase l'atleta A partirà con un set di 40" che verrà poi seguito da 40" di set dell'atleta B. Verrà ripetuto il tutto per una seconda volta.

Al termine i giudici valuteranno i set degli atleti e decreteranno il **VINCITORE** della competizione

### **Valutazione dei set malus e bonus:**

#### **1) Malus- errori**

Gli errori di esecuzione saranno identificati e classificati come segue:

Errore piccolo: lieve deviazione dall'esecuzione corretta, -0,3 -0,5

Errore medio: significativa deviazione dall'esecuzione corretta : -0,50% del valore skill.

Errore grande: deviazione dall'esecuzione corretta o mancata tenuta temporale minima, o non raggiungimento della skill portata = -100% valore skill.

Errore di caduta: le cadute durante l'esibizione comportano non solo annullamento del punteggio della skill fallita, **ma una penalità** che verrà sottratta dal punteggio finale. Il valore della caduta è di -6 punti, se la caduta è di entità inferiore avrà una penalizzazione di -3 punti.

Di seguito vengono elencate le possibili situazioni interpretabili come cadute e la penalizzazione a loro associata.

cadute:

1. poggiare piedi fra un elemento e l'altro a terra è considerata una **caduta lieve** quindi subisce una penalizzazione di -3 punti;
2. durante il set (es. verticale o freestyle) cadere dalla sbarra perdendo la presa è una **caduta grave** e subisce una penalizzazione di -6 punti;
3. dalla verticale perdere il controllo (correggere con un altro movimento o spostare le mani) è considerata **caduta lieve** e subisce una penalizzazione di -3 punti;
4. durante una transizione tra due elementi se vi è una caduta evidente del corpo e una ripresa della combinazione evidentemente spezzata è considerata **caduta lieve** con penalizzazione di -3 punti.

## 2) Bonus Completezza

Un atleta può aumentare il punteggio del suo set, guadagnando punti bonus “completezza”. Siano definite le seguenti macro categorie ed equivalente movimento per accreditare 5 o 10 punti completezza. Il completamento delle categorie sbloccate definisce il totale punti completezza da sommare al punteggio finale di esecuzione del set:

Freestyle (F), Tirata (T), Spinta (S), Verticali (V).

Per acquisire il **bonus completezza +5 punti**, dovranno essere presenti nel set/match almeno 1 elemento obbligatorio per ogni categoria.

Per acquisire il **bonus completezza +10 punti**, dovranno essere presenti nel set/match almeno 2 elementi obbligatori differenti tra loro per ogni categoria. **Categorie uguali non dovranno essere consecutive tra loro.**

Nelle tabelle di punteggio, è indicato se una skill conta o meno come sblocco categoria mediante abbreviazione tra parentesi (F), (V), (T), (S).

I bonus categoria verranno assegnati solo se le skills saranno eseguite in maniera corretta, secondo i canoni sotto riportati. Non verranno considerate con malus pari o superiore al 20% del valore della skill.

Esempio:

- victorian 5 punti con malus da 1 punto (20%) o superiore non assegna lo sblocco tirata.

## 3) Bonus Link

In base alla fluidità dell'esecuzione nell'eseguire le skills di fila in particolar modo il collegamento fra esse, apporterà il seguente bonus: da + 0,1 punto a + 0,5 punti (in base alla difficoltà dei collegamenti portati).

I bonus però non saranno attribuiti in caso di esecuzione non fluida, netta/interruzione/errore.

Esempio: voglio fare pullover+planche ma ci metto troppo tempo a cambiare la presa e distendere la planche, il collegamento non sarà contato.

## 4) Bonus tenuta

Come meglio specificato in seguito, ogni skill di carattere isometrico, va mantenuta in atteggiamento perfetto dal raggiungimento della posizione finale per almeno 2 secondi. Ulteriori secondi, apporteranno il seguente bonus:

- mantenimento di una skill **almeno** 5 secondi: porterà un punteggio bonus pari a +50% del valore della skill stessa.

Ulteriori secondi di tenuta, non porteranno punteggio Bonus Tenuta, tuttavia si potranno valutare nel Bonus Creativity.

## 5) Bonus Hold from Leap

Il bonus Hold from Leap verrà assegnato quando, in seguito ad uno slancio o ad un elemento di freestyle avviene un corretto bloccaggio della skill prefissata nella sua forma perfetta con soddisfazione del relativo tempo minimo di 2 [s].

I punti assegnati per questo bonus sono:

- skill di partenza
- collegamento (da +0,1 a + 0,5)
- skill finale
- + 30% del valore della skill finale

## 6) Bonus Growing Difficulty

Il bonus Growing Difficulty calcola il valore medio del set/match e premia con un ulteriore bonus le ultime 3 skills del set purché queste ultime rispettino la media matematica calcolata dell'intero set proposto.

Sono presenti 2 categorie in base alla difficoltà del set e quindi delle skills portate:

1. valore medio compreso tra 1,5 e 1,9 punti;
2. valore medio compreso o superiore a 2 punti.

Alle ultime 3 skills verrà apportato un valore incrementale di +5% valore skills per la categoria **da 1,5 a 1,9 punti media** quindi:

- Terzultima skill +5%;
- Penultima skill +10%;
- Ultima Skill +15%.

Categoria **da 2 punti media a oltre:**

- Terzultima skill +10%;
- Penultima skill +20%;
- Ultima Skill +30%.

Il valore è di tipo incrementale, pertanto è necessario rispettare e onorare i punteggi delle 3 ultime skills soggette a bonus. Diversamente non sarà possibile premiarle con i punti bonus (+5% +10% +15%) ma verrà mantenuto il medesimo valore incrementale partendo dalla prima delle 3 skills che risponda ai requisiti.

Esempio:

- Terzultima skill - planche full parallele 1,5 p (-0,5 malus) = 1 **no bonus**;
- Penultima skill - muscle up ½ ted 1,7 p +5%;
- Ultima Skill - maltese straddle parallele 1,5 p +10%.

Esempio: il valore medio del match (privo di collegamenti) risulta 2,1 punti e le ultime 3 skills portate ed eseguite in **maniera corretta o con malus ma comunque superiori alla media risultante** di 2,1 punti gli verrà attribuito un ulteriore bonus

- prone one arm pull sbarra 2,5 punti + 10%
- front lever chiuso 2,5 punti + 20%
- planche prona 2,2 punti + 30%

Punteggi di media set inferiori a 1,5 punti non avranno benefici di Bonus Growing Difficulty.

## 7) Bonus Repeat

Per essere valida una ripetizione bisogna partire necessariamente dalla posizione corretta della skill prefissata ed eseguire la/e ripetizione/i di push e/o pull. Le ripetizioni di push e pull delle skills isometriche sono già quotate con valori presenti nelle tabelle punteggio.

Questo ulteriore bonus ripetizione va a premiare le sole ripetizioni che vengono eseguite mantenendo i blocchi superiori ed inferiori in full R.O.M., non vengono imposti secondi di tenuta ma dev'essere apprezzabile il blocco del corpo mantenendo le linee della skill.

Il punteggio verrà attribuito calcolando il valore della skill + valore del (push o pull) fino ad un massimo di 3 ripetizioni successivamente con la quarta il valore decresce fino al valore indicato in tabella

Esempio Full planche supina alla sbarra **senza** blocchi nei full R.O.M.

- |                                           |                  |
|-------------------------------------------|------------------|
| ● 1° Rep 2,4 punti + push 0,4 = 2,8 punti | Totale 2,8 punti |
| ● 2° Rep solo push 0,4 = 0,4 punti        | Totale 3,2 punti |
| ● 3° Rep solo push 0,4 = 0,4 punti        | Totale 3,6 punti |
| ● dalla 4° Rep in poi solo push +0,4      | Totale 4,0 punti |

Esempio Full planche supina alla sbarra **con** blocchi nei full R.O.M.

- |                                            |                  |
|--------------------------------------------|------------------|
| ● 1° Rep 2,4 punti + push 0,4 = 2,8 punti  | Totale 2,8 punti |
| ● 2° Rep 2,4 punti + push 0,4 = 2,8 punti  | Totale 5,6 punti |
| ● 3° Rep 2,4 punti + push 0,4 = 2,8 punti  | Totale 8,4 punti |
| ● dalla 4° Rep in poi solo push +0,4 punti | Totale 8,8 punti |

Ovviamente una corretta esecuzione andrebbe ad incrementare il punteggio di valutazione finale dell'intero set mediante il **Bonus Clean**

## 8) Categoria Accuracy

Categoria Accuracy, ulteriore possibilità di accumulo punti. I parametri sono di tipo misto oggettivo / soggettivi.

Parametro oggettivo:

**Bonus Continuity**, ovvero l'atleta inizia e finisce su un attrezzo senza mai scendere, oppure anche con cambio attrezzo purché venga eseguito senza creare interruzione di esecuzione. Esempio: 75% del set eseguito alla sbarra, slancio verso le parallele e conclusione del set su questo attrezzo.

Ovviamente una corretta esecuzione andrebbe ad incrementare il punteggio di valutazione finale dell'intero set mediante il **Bonus Creativity**.

L'appoggio a terra o su stesso o altro attrezzo che crea interruzione non darà la possibilità di beneficiare di questa categoria bonus.

Punteggio di questo bonus è di 6 punti.

Parametri soggettivi:

Clean, Flow, Creativity, sono ad interpretazione dei giudici.

**Clean** verrà valutata la pulizia e l'eleganza delle gesta nel set/match valore variabile da 1 a 6 punti;

**Flow** verrà valutata la fluidità, la padronanza e la gestione del set/match valore variabile da 1 a 4 p.  
**Creativity** verrà valutata la creatività e la capacità di coinvolgimento di divertimento del pubblico, mediante la presentazione di nuove skills, di nuove varianti di collegamenti. Valore variabile da 1 a 4 p.

Il massimo dei punti raggiungibili è 20.

Il completamento del **Bonus Accuracy +20 punti** e del **Bonus Completezza +10 punti** darà la possibilità di sbloccare il livello **Bonus Master** del valore di **35 punti**.

In presenza di match con ingressi multipli es. 2x45' Questi bonus verranno presi in considerazione nella totalità del match e non del singolo set

Skills eseguite negli ultimi secondi: se il movimento è NETTAMENTE concluso prima dello scadere del tempo, e verrà mantenuto il tempo minimo per considerarlo, esso verrà approvato. Qualsiasi movimento iniziante, o non portato a conclusione prima dello scadere del tempo, non verrà contato.

Es: sto eseguendo un front lever: se sono in linea prima dello scadere del tempo, e lo mantengo dopo lo scadere, esso conta; se mentre il tempo scade sto ancora cercando la linea perfetta, esso non conta.

Punteggio finale: l'obiettivo dei set 1 vs 1 / set ranking è cumulare il maggior punteggio possibile, onde superare quello avversario; il punteggio viene stabilito dai giudici in base agli elementi portati (più un elemento è difficile, più punti vale) e agli errori commessi nel eseguirli. I giudici possono avvalersi di replay di gara, in modo da giungere a un verdetto quanto più possibile inattaccabile. Ogni giudice valuterà la gravità degli errori in modo autonomo; errori rilevati dal singolo giudice saranno insindacabili, errori rilevati da più giudici, per stabilirne l'effettiva gravità, non vi potrà essere una discordanza fra giudici maggiore di 0,5 punti. In caso contrario, si andrà per maggioranza della giuria.

## **PUNTI:**

A ogni movimento corrisponde un preciso valore in punti; il punteggio indicato **si riferisce all'esecuzione perfetta**, secondo i canoni indicati e in caso di isometria, **mantenuta per il tempo minimo di 2 secondi dal raggiungimento perfetto dei canoni della skill.**

Non mantenere una isometria il tempo **minimo di 2 secondi una volta raggiunto l'atteggiamento finale**, comporterà **punteggio nullo della stessa.**

A ogni skills è attribuito un preciso valore in punti decimali, in modo simile alla ginnastica artistica.

**Elementi di particolare rilevanza che non figurano nel codice, andranno preventivamente spiegati ai giudici prima dell'esibizione, in caso contrario si valuterà paragonando l'elemento portato a quello suo più prossimo nelle tabelle.**

### **Codice dei punteggi:**

Di seguito, elencati i valori delle skill a oggi riconosciute; data la natura in piena evoluzione dello sport, con la scoperta di movimenti nuovi ogni anno, questo codice verrà aggiornato con cadenza semestrale.

**Planche:** i punteggi indicati si riferiscono alla prestazione esecutiva perfetta  
Del singolo elemento; la (s) indica che l'elemento conta per il bonus in spinta.

### **Planche e varianti: (s)= valida per bonus spinta**

<b>PLANCHE</b>	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli
straddle	0,5	1	1,2	2
planche full	1,5	2	2,2 (s)	3 (s)
rondine/maltese std (n.b)	1,5	3	2	3
rondine/maltese	2,5 (s)	4 (s)	3,7 (s)	3,5 (s)
one arm	4 (s)	5 (s)		
Varianti	Bonus + 0,5			
presa supina	Bonus + 0,2			
push	Bonus + 0,2	Bonus + 0,3	Bonus + 0,4	Bonus + 0,5
Push full rom	1,5			4



N.b.

1) varianti, ci si riferisce a posizionamento degli arti diverso da quello canonico; eseguire il movimento con braccia incrociate, palmi sovrapposti, sulle dita, una a terra e una a diverso sostegno, etc, contano tutte come varianti. I push per dare bonus, dovranno mantenere tutti i requisiti tecnici della stessa, e raggiungere almeno il piano di appoggio delle mani.

2) Perdita di linea, non raggiungimento del piano etc, saranno errori cumulabili sino all'annullamento del push.

3) per la rondine a terra, gli avambracci devono essere sollevati dal terreno o verrà applicato un malus.

**Front e varianti: (t)= valida per bonus tirata**

<b>FRONT LEVER</b>	front lever	f.l. chiuso	vic. Assistito	f.l.1 arm	Victorian
	1	2,5 (t)	3 (t)	4 (t)	5 (t)
varianti	0,1 - 0,5				
pulls	0,5				

N.b. con varianti, ci si riferisce a presa diversa da quella canonica; mani vicine, incrociate, sulle dita, sovrapposte etc, sono considerate bonus varianti. Con Fl chiuso, ci si riferisce alla tenuta isometrica dello stesso, con bacino attaccato alla sbarra. I pulls saranno validi se eseguiti full rom, in caso contrario si parlerà di pulls ½ con punteggio bonus di 0,2

**Human flag e varianti:**

<b>HUMAN FLAG</b>	Raises /rais bandiera completa	pull	entrata	giro completo	Mu/bandiera
0,8	0,3 / 0,5	0,5	0,5	1,5	3

N.b: con raises, si intende quei movimenti che portano l'atleta da human flag sino a posizione verticale (concentrici), per i quali sarà assegnato un bonus di 0,3 p. I movimenti opposti eccentrici, non includeranno alcun bonus. I pull, apporteranno un bonus di 0,5 l'uno, da intendersi eseguiti in modo perfetto. Un'entrata dinamica (salto e appendersi al volo o dopo swing) apporterà un ulteriore bonus di 0,5 p. Con giro completo (eseguibile solo a un palo), si intende che l'atleta dopo un raises scenda dalla parte opposta e mantenga l'isometria il tempo minimo.

**Back lever:**

<b>BACK LEVER</b>	one arm	Pulls da full back lever	Varianti
0,5	0,7	1,5 (t)	0,3 +

N.b: i pulls apporteranno bonus solo se tecnicamente perfetti; varianti, quali presa larga, sovrapposta etc, se giudicate meritevoli apporteranno un bonus di 0,3 p.

**Verticale e varianti: (v)= valida per bonus verticale**

<b>HANDSTAND</b>	Parallele	Terra	Sbarra Presa Prona	Sbarra Presa Supina	Presa Longitudinale	Anelli	Flag
Handstand	0,4	0,6	1,2 (v)	1,5 (v)	2 (v)	1,5 (v)	0,8 (v)
1 Arm Straddle	1,2	1,5	1,8				
1 Arm Full	2 (v)	2,2 (v)	2,5 (v)				
Push ½ ROM	0,3	0,5	1,5			1,5	
Push Full (reverse M.U.)	1,5 (v)					3,5 (v)	

N.b.: Con push mezzo rom, si intendono i classici hspu, con full rom si intende partenza da candela e discesa molto oltre il piano passante per le spalle. Su quest'ultime si applicheranno bonus solo se il corpo rimarrà costantemente in tenuta, eccessive inclinazioni porteranno malus sino all'annullamento della medesima

**Presse per verticale: (s)= valida per bonus spinta**

<b>PRESS TO HANDSTAND</b>	Parallele	Terra	Sbarra	Anelli	Longitudinale Sbarra
Straddle	0,7	1,3	1,8	2,3 (s)	2
Full	1,2	2,5 (s)	2,7 (s)	3,3 (s)	3 (s)
Rondine Straddle	2	3	3,3	3,5	
Rondine Full	3 (s)	3,5 (s)	4 (s)	5 (s)	

N.b. la press, da intendersi rigorosamente a braccia tese, apporterà i bonus sopra elencati; piegare le braccia, o variare l'atteggiamento del corpo, comporterà dei malus fino all'annullamento.

**L sit e varianti:**

<b>L-SIT</b>	Parallele	Terra	Anelli
L-Sit	0,2	0,3	1
V-Sit	0,5	0,7	1,5
Manna	3	3	

**Dinamiche muscle up e varianti: (t)= valida per bonus tirata**

<b>MUSCLE UP</b>	M.U.	M.U. Esplosivi	M.U. Slow	M.U. ½ Ted	M.U. Ted	1 Arm M.U. Pelican
	0,2	0,5	0,4	1,7 (t)	4 (t)	4,5 / 5 (t)
Varianti	0,2 +	0,4 +	0,6 +			

Hefesto German Hang M.U.	Entrada / Back Lever M.U.
2,5 (t)	2,5 / 3 (t)

N.b:

1) Con muscle up puliti (esplosivi), si intende che il movimento non deve essere scomposto in due parti, ma una fluida trazione esplosiva.

2) La seconda riga, indica i punteggi bonus attribuibili in caso di varianti (variare l'ampiezza della presa, incrociarla, supinarla etc) che attribuiranno bonus maggiore a seconda della variante di muscle up che si sta eseguendo. Con i "base" si intende muscle up non perfetti ma sempre col corpo in linea, in cui il movimento si vede che è diviso in una parte di tirata e una di spinta. Errori quali kipping o simili, invalideranno del tutto il bonus.

3) La variante "hefesto" sarà considerata valida solo con arrivo col corpo sopra la sbarra e le braccia tese, in caso contrario verrà abbassato il punteggio base a 1.

4) Per i "Mu mezzo ted", si intende il solo movimento eccentrico da sopra la sbarra verso dietro, scendendo coi gomiti fino a che l'avambraccio sia perpendicolare alla sbarra e risalita. Con Mu ted, si intende un muscle up eseguito con controllo, nel quale i gomiti compiono un movimento verso dietro sino a passare perpendicolari alla sbarra in modo controllato e non esplosivo

5) entrada e back lever mu andranno conclusi sopra la sbarra.

**IMPOSSIBLE E VARIANTI:**

<b>IMPOSSIBLE</b>	Reverse cti/assisted cti	cti
1,5	2,5	6

**OAP: (t)= valida per bonus tirata**

anelli	sbarra presa prona	Sbarra presa neutra
1,5	2,5 (t)	2 (t)

**N.b.** si ricorda che il parametro esecutivo base, è la completa chiusura del braccio trazione. Il corpo andrà mantenuto teso, col braccio non trazione lungo il fianco, per tutta la durata del movimento.

**Esecuzione agli anelli e varianti: (s), (v), (t)= valida per bonus spinta, verticale e tirata**

O.A.P.	Cross	cross v sit	lateral cross (s)	inverted cross (v)	Victorian (t)
1,5	2	3	2,5 (s)	3,5 (v)	5 (t)

**N.b.** Come per i corrispettivi alla sbarra, gli oap vanno intesi tecnicamente perfetti (corpo teso, braccio non trazione teso lungo il fianco, completa chiusura del braccio trazione. Per i passaggi combinati quali nakayama etc, saranno valutati come per il resto delle skills, ovvero con punti bonus a seconda della natura e difficoltà dei passaggi, questo dal momento che alcuni elementi hanno un valore superiore rispetto al codice della ginnastica.

**ESEMPIO:** Nakayama: back lever salita in croce, viene conteggiato come un back lever + una croce + bonus combinazione dipendente dalla pulizia del movimento.

**Per altri eventuali movimenti non scomponibili nelle differenti isometrie con aggiunta delle combinazioni si fa riferimento al valore presente nella sezione anelli del codice dei punteggi.**

## FREESTYLE:

Data la natura incredibilmente varia degli elementi di freestyle, eventuali elementi non presenti andranno presentati ai giudici PRIMA DELL'ESIBIZIONE o verranno accostati all'elemento più simile presente in tabella.

Come riportato nel paragrafo "bonus flow", l'eseguire collegamenti di freestyle di fila in modo fluido apporterà un bonus dato dal numero dei collegamenti x 0,1-0,5 a seconda della difficoltà degli stessi, stabilità dai giudici.

Per i movimenti invece oramai standardizzati in quanto spesso presenti, varranno i seguenti punteggi sotto indicati:

giro addominale/varianti	giro ventrale	over the bar/down to the bar (f)	over the bar 360 (f)
0,2	0,3	0,5 / 0,3 (f)	1,5 (f)

maltese assistito straddle/full	collo frontale	collo reverse	inverted pulls/slow (f)
1,25 / 1,75	0,4	0,6	0,5 a pulls+ (f)

N.b. con giro addominale, si intende la classica salita ginnica da appesi alla sbarra. Con giro ventrale, si intende il movimento opposto, con ritorno al punto di partenza e sbarra in appoggio lombare. L' "over the bar", si intende qualsiasi passaggio di slancio in cui tutto il corpo passa sopra la sbarra per andare dall'altra parte. La variante "360", si fa perno sulla spalla per far volteggiare tutto il corpo raccolto sopra la sbarra e ritornare almeno con le gambe dalla parte di partenza. La rondine assistita, è la variante in cui gli avambracci poggiano sulla sbarra. Le prese frontali e dorsali col collo, implicano l'uso esclusivo di questo per reggere tutto il proprio peso. Gli inverted pulls, sono una variante dell'hefesto, nella quale l'atleta, appeso con le braccia supinate in presa con le mani a contatto, trazione sino a toccare con le vertebre la sbarra. con "down to the bar", si intende lanciare le gambe oltre la sbarra sino a trovarsi seduti e farsi cadere all'indietro (skill di collegamento o uscita).

**360 e altre skills: (f)= valida per bonus freestyle**

360 gluteo appoggio	360 swing	360 da appoggio	540 swing (f)	360 in piedi alla sbarra (f)	360 presa cubitale (entrambe le spalle dislocate) (f)
0,2	1 (f)	0,6	4 (f)	1,5 (f)	2 (f)

M.U. 360	360 X Grip	360 presa mista (tornado 360)
0,8	1 (f)	1,5 (f)

N.b. la prima variante, è quella in cui, durante il giro, i glutei dell'atleta poggiano sulla sbarra. La seconda, è un 360 dopo un'oscillazione. La terza, partendo da sopra la sbarra in appoggio. La quinta, in cui prima della rotazione solo i piedi toccano la barra. La sesta, entrambe le spalle devono essere dislocate durante l'oscillazione. La variante 360 one arm, vale 1 punti.

540 swing: per eseguire un 540 l'atleta dopo oscillazione avanti, stacca entrambe le mani, compie un avvitamento e mezzo a corpo teso per poi riprendere la sbarra. Per prendere il punteggio pieno, si contano gli avvitamenti da DOPO che l'atleta avrà mollato la sbarra. Eventuali avvitamenti iniziati a sbarra ancora in presa verranno penalizzati.

**Altri movimenti freestyle: (f)= valida per bonus freestyle**

dinamici base	Shrimflip / shrimflip 180 / shrimflip 360	Kippe+infilata/infilata in v sit / manna	Ginger/ "Ginnica"
0,2 – 0,4	2 / 1,5 / 3 (f)	2 / 3 / 4 (f)	3.5 / 2

N.b. i dinamici di base includono qualsiasi distacco dinamico volto solo a eseguire battiti di mani o passaggi di collegamento. Lo shrimflip, da appeso, entrare con le gambe fra le braccia come se si volesse andare in back lever, slanciarsi e riappendersi alla sbarra; ENTRAMBE le mani devono obiettivamente staccarsi dalla sbarra, non solo una dislocazione omerale, o il movimento non sarà valido; lo shrimflip 180 si esegue lasciando sempre una mano in contatto con la sbarra; il 360, staccando entrambe le mani e eseguendo una rotazione 360. lo stesso movimento senza staccare le mani e arrivando seduti sopra la sbarra varrà 2 punti, se arrivando in v sit, 3 punti.

Ginger: l'atleta dopo oscillazione avanti stacca entrambe le mani compiendo un giro all'indietro completo con mezzo avvitamento per poi riprendere la sbarra. Il pieno punteggio andrà attribuito solo se l'avvitamento sarà eseguito dopo lo stacco delle mani dalla sbarra, altrimenti verrà assegnata penalità.

Ginnica: dopo oscillazione verso dietro l'atleta stacca le mani facendo passare tutto il corpo al di sopra della sbarra per poi riprenderla giunto dall'altra parte.

**Movimenti di zavorra:**

In caso di movimenti zavorrati, essi apporteranno un bonus di entità variabile sia in base alla % di zavorra usata rispetto al proprio peso corporeo, sia in base al posizionamento della stessa, sia in base alla difficoltà dell'esercizio, in scala esponenziale. Più è alto il valore della skill di partenza, più bonus verrà dato dall'uso di zavorre.

**Eventuali zavorre da usare nei set, vanno preventivamente dichiarate ai giudici.**

I giudici stabiliranno un punteggio in punti e lo riferiranno all'atleta; questi poi deciderà se portare o meno la zavorra nel set.

Es. zavorre notevoli: atleta che porta trazione con 120% del peso corporeo, 1/3 del suo peso come MU, 1/6 suo peso in oap, kg aggiuntivi su caviglie in caso di maltese, etc.

**Movimenti di uscita: (f)= valida per bonus freestyle**

backflip dopo swing avanti	backflip in piedi a parallele / sbarra	backflip seduto	frontflip swing indietro	backflip con $\frac{1}{2}$ avvitamento, avvitamento completo
1	1,5 - 3	2	3 (f)	3 - 4 (f)

N.b. la prima è la classica uscita ginnica, la terza si esegue da seduti sulla sbarra, spingendo con le cosce.

Eventuali uscite alternative o movimenti di freestyle a terra, andranno preventivamente comunicati ai giudici.

Qui di seguito riportiamo, per i meno esperti, una breve guida alla comprensione della tecnica e pulizia estrema dei principali elementi conosciuti:

**Planche (isometria):** braccia tese, schiena con protrazione scapolare o neutra, retroversione del bacino o posizione neutra, gambe tese.

**anelli :**

-è richiesta la rotazione esterna delle mani

-Non devono essere presenti contatti tra le funi e il corpo.

-gli anelli devono trovarsi esattamente a larghezza delle spalle

**Planche monoarto:** eseguita senza arrotolamenti laterali, corpo teso, braccio di supporto teso, fianchi alla medesima altezza.

**OAP:** partire da dead hang (completamente staccati dal terreno o qualsiasi struttura che possa facilitare il movimento), braccio inizialmente disteso di fianco al corpo.

Raggiungere la completa chiusura del mano sulla spalla corrispondente. Il livello di chiusura è utilizzato come parametro per valutare la bontà della trazione.

**Front lever (isometria):** braccia tese, depressione scapolare, retroversione, gambe tese..

**Front lever monoarto** eseguito con il braccio trazionante disteso e il corpo completamente in linea senza arrotolamenti laterali

**German hang muscleup/ Hefesto:** partire da dead hang, braccia inizialmente tese, si considera il movimento completo quando è completata la fase di spinta e si arriva quasi in posizione seduta sulla sbarra

**TED:** Spalle dietro o in linea con il gomito. Completare il movimento (nel caso in cui fosse sia di discesa) fino a ritrovarsi rispettivamente in posizione di appoggio. Corpo preferibilmente NON squadrato (fianchi aperti).

**Handstand / Verticale:** allineamento, conseguito (in linea generale) tramite apertura di spalle e retroversione. Gambe tese, punte tese.

I movimenti in mono-braccio verticale devono essere eseguiti a braccio teso.

I movimenti di verticale messicana (hollowback) devono essere eseguiti a larghezza spalle (altrimenti ne andrebbe della salute del partecipante).

**Human flag/Bandiera:** visto lateralmente il movimento deve essere simmetrico. Il busto ruotato verso l'alto (pancia all'aria), la linea inarcata o spanciata, vengono considerati come errori. Penalizzazione nel caso di arti superiori flessi. Il dondolamento laterale concesso solo se si collegano varianti della bandiera.

**Push up / pull up di un elemento:** Completa chiusura del movimento, tenendo conto di tutte le accortezze dell'elemento in questione. Il piegamento/trazione in riferimento ad una statica è da considerarsi completo quando i fianchi raggiungono il livello delle mani.



**Elementi che combinano 2 movimenti:** dovranno fare riferimento a tutte le accortezze descritte nei movimenti in questione.

Esempio: salita in verticale dalla posizione di planche con pulizia e tecnica, dovrà essere eseguita tenendo conto sia dei requisiti per la planche sia di quelli dell'handstand.

**Victorian:** braccia ad una angolazione di circa 45° rispetto al busto . spalle mani fianchi e i restanti segmenti corporei vanno posizionati in linea ad una altezza compresa tra la parte superiore ed inferiore dell'anello (se eseguita sugli anelli) o ad altezza delle parallele se eseguita alle parallele o il più possibile vicino alla sbarra se eseguita sulla sbarra. L'anello va posizionato tra il palmo della mano e il polso (consentita presa carpea ma NON esagerata).

**Rondine:** le braccia devono trovarsi ad una apertura di circa 45°. Il corpo deve essere in linea, parte alta della schiena in protrazione o neutra, le spalle devono trovarsi ad una altezza compresa tra l'estremità alta e bassa dell'anello. L'esecuzione alle parallele con aiutanti che fermano i supporti è da considerarsi con valore inferiore rispetto a mancanza di assistenza. Ad eccezione della variante a terra , in tutti gli altri supporti il corpo deve essere mantenuto ad una altezza approssimativamente corrispondente a quella delle mani.

**Salite dalla rondine:** per essere considerata tale deve essere mostrata la posizione iniziale di rondine come descritta sopra.

**Squadre in generale:** L-sit: penalizzato sbilanciamento indietro, braccia flesse e gambe non parallele al pavimento.

**V-sit e manna:** penalizzate le braccia flesse ed eccessivo sbilanciamento indietro. Eventuali nuovi elementi mai presentati saranno valutabili a completa discrezione della giuria, tenendo conto di un bonus "creatività".

Copyright © 2017 – Burningate®

Le seguenti regole del INTERNATIONAL BURNIGATE CUP di calisthenics sono state elaborate da BURNINGATE® calisthenics evolution skills.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo regolamento può essere riprodotto o trasmesso tramite sistemi d'archivio, sistemi di scambio file, fotocopie o altri senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore (fatta eccezione per brevi citazioni incluse nelle recensioni). Burningate® non potrà in alcun caso essere ritenuto responsabile per incidenti, lesioni o conseguenti danni derivanti dall'uso di questo regolamento

