

<b><u>SKILL SPINTA</u></b>			
<b>PLANCHE</b>			
Planche parallele (full)	5,5	4,5 (straddle)	
Planche su sbarra presa supina (full)	6	5 (straddle)	
Planche su sbarra presa prona (full)	7	6 (straddle)	
Planche a terra (full)	6	5 (straddle)	
Planche anelli (full)	6.5	5,5 (straddle)	
Planche Press/push parallele (full)	6,5	5,5 (straddle)	
Planche Press/push sbarra supina (full)	7.5	6,5 (straddle)	
Planche Press/push sbarra prona (full)	8.5	7,5 (straddle)	
Planche Press/Push up a terra (full)	7	6 (straddle)	
Planche Press/push up (anelli)	8	7 (straddle)	
<b>HSPU (handstand push up)</b>			
HSPU (spalla rompe il parallelo)	2		
HSPU full rom (spalla altezza parallela)	3		
HSPU deep (avamb. parallelo al suolo)	4		
90 degree push up (full)	4		
<b>MALTESE</b>			
Maltese parallele (full)	8	7 (straddle)	
Maltese su sbarra presa supina (full)	9	8 (straddle)	
Maltese su sbarra presa prona (full)	8.5	7,5 (straddle)	
Maltese a terra (full)	8.5	7,5 (straddle)	
Maltese anelli (full)	10	9 (straddle)	
Maltese press parallele (full)	9	8 (straddle)	
Maltese press su sbarra supina (full)	10	9 (straddle)	
Maltese press su sbarra prona (full)	9.5	8,5 (straddle)	
Maltese press a terra (full)	9.5	8,5 (straddle)	
Maltese press anelli (full)	12	11 (straddle)	
<b>BACK LEVER</b>			
Back lever (prono)	1		
Back lever (prono) pulls	1.5		
Back lever touch (prono/supino)	4		
Back lever pull up prono (full)	4		
Back lever pull up supino (full)	6		
One arm back lever	3		
One arm back lever pulls	5		
<b>V-SIT - MANNA</b>			
V-sit	4		
Manna	8		
<b><u>SKILL TIRATA</u></b>			
<b>FRONT LEVER</b>			
Front lever (full)	3	2 (straddle)	3,5 (supino full)
Front lever pulls (full)	3.5	2,5 (straddle)	4 (supino full)
Front lever pull up (full)	5	3,5 (straddle)	6 (supino full)
Front touch (full)	6		7 (supino full)
Front touch pulls (full)	7		8 (supino full)
<b>OAP (One Arm Pull Up)</b>			
OAP (prono sbarra)	5		
OAP (Supino/anello)	4		
<b>VICTORIAN - DRAGONPRESS</b>			
Dragonpress (a terra)	4.5		

Dragonpress pulls (a terra)	5		
Victorian assistito (sbarra)	6		
Victorian assistito (parallele)	7.5		
Victorian assistito pulls (parallele)	9		
Victorian cross (sbarra)	9		
Victorian cross (anelli)	14		
<b>OAFL (ONE ARM FRONT LEVER)</b>			
OAFL	8	8,5 (supino full)	
OAFL pulls	9	9,5 (supino full)	
OAFL pull up	9		
<b><u>SKILL IBRIDE</u></b>			
Reverse Muscle Up	8		
Iron Cross	7		
Iron Cross Pulls	5		
TED	6		
Hefesto	6	5,5 (incompleto)	
German Hang Muscle Up	7	6,5 (incompleto)	
Archer Hefesto	8	7,5 (incompleto)	
Back lever muscle up	8.5	8 (incompleto)	
Human Flag	2.5	2 (straddle)	
Human Flag Pull Up	3	2,5 (straddle)	
<b><u>HANDBALANCE / VERTICALE</u></b>			
Handstand parallele	1.5	0,5 (straddle)	
Handstand terra	2	1 (straddle)	
Handstand prona / supina	3	2 (straddle)	
Japanese Handstand	3	2 (straddle)	
One Arm Handstand	5	4 (straddle)	
Iguana Handstand	5	4 (straddle)	
One arm flag	5.5	4,5 (straddle)	
<b><u>FREESTYLE / FLOW</u></b>			
<b>ALTRO</b> (transizioni skill, passaggi dinamici) = da 1 a 3 punti a discrezione dei giudici in base alla spettacolarità e alla difficoltà della transizione effettuata.			
Verticale di impostazione (full)	2	1 (straddle)	
Eccentriche (front, planche)	1		
Salite dinamiche handstand	Da 1 a 3		
Muscle up anelli	0.5		
Muscle up	1		
Muscle up olimpico / kip	1,5		
Swing 180°	2		
Muscle up 360°	2		
Swing 360°	3		
Swing 540°	5.5		
Swing 720°	8		
Granvolta	5		
Giant	6.5		
Shrimflip	6.5		
Shrimflip 360°	10		

Kippe + infilata (parallele)	3		
Ginger	7		
Backflip uscita sbarra	2		
Backflip uscita parallele	6		
Frontflip uscita sbarra	5		
Frontflip parallele (riafferrando)	9		
Frontflip sbarra (riafferrando)	10		

## **REGOLE, BONUS, PENALITÀ**

### **PENALITÀ**

Tali numeri rappresentano il massimo punteggio che la singola skill può ottenere, nel caso in cui la skill presenterà diverse lacune tecniche verrà applicato un malus di **-25%** o **-50%**, se la skill risulterà essere poco tenuta (sotto i 2" di isometria) o troppo sporca sarà annullata.

### **REGOLE**

Si può ripetere fino a 2 volte la stessa skill nel set, mentre se fatte di fila vale la regola sottostante

1) L'atleta non potrà effettuare più di 2 volte e consecutivamente la stessa variante della stessa skill isometrica, in tal caso tale skill risulterà non valida dopo la prima iso.

Esempio: planche full iso 2", mi fermo, planche full iso 2" = 5,5 punti

La seconda skill verrà valutata con un punteggio di **-50%** rispetto al valore iniziale della skill. Esempio: 2 rep FL pull up = 5 + 2,5 = 7,5

3) Per la categoria **INTERMEDIO**, le skill nella forma One Leg Adv. valgono la metà (**-50%**) della propedeutica full, le skill nella forma Advanced tuck valgono la metà (**-50%**) della propedeutica straddle.

Esempio: FL full = 3; FL one leg = 1,5;

PL straddle = 4,5 ; PL adv tuck = 2,25;

Anche per le skill "dinamiche" sarà applicata la stessa regola:

Esempio: Planche push up full = 6,5; Planche push up one leg adv = 3,25;

FL pull up straddle = 3,5; FL pull up adv tuck = 1,75

4) Per la categoria **BEGINNER**, la valutazione del set verrà effettuata assegnando un punteggio a 4 diversi parametri che va da 1 a 10 per ciascuno di esso, quindi con un totale massimo raggiungibile di 40 punti. I parametri valutativi sono: **LIVELLO E QUALITÀ DEGLI ESERCIZI ISOMETRICI** (planche iso, front lever iso, handstand...), **LIVELLO E QUALITÀ DEGLI ESERCIZI DINAMICI e FREESTYLE** (handstand push ups, front lever pulls, muscle up 360°...), **FLOW** (collegamenti e combo tra gli esercizi) e **COMPLETEZZA** (varietà del set utilizzando spinta, tirata, statiche e dinamiche, verticalismo ecc.)

### **BONUS**

**Tenuta +5"** = Un esercizio isometrico tenuto per 5" o più otterrà un bonus del 50% sul suo valore standard  
Esempio: Planche full iso 5" = 5,5 + 2,75 (50%) = 8,25 punti

**Variante presa supinata** = le skills eseguite a presa supinata riceveranno **+ 1pt** al loro valore iniziale.  
Bonus escluso dove il punteggio della presa supinata è già assegnato nella tabella.

**Altre varianti (Archer, wide, fingers grip, no false in touch...)** = **da 1 a 3 punti** in più a discrezione del giudice in base alla difficoltà della skill di partenza

**Bonus Completezza Liv. 1 = 6 Punti /// Liv. 2 = 12 Punti**

**Liv. 1** = 1 skill SPINTA statica + 1 dinamica, 1 skill TIRATA statica + 1 dinamica  
1 skill di HANDBALANCE Oppure FREESTYLE

**Liv. 2** = 1 skill SPINTA statica + 1 dinamica, 1 skill TIRATA statica + 1 dinamica  
1 skill IBRIDA + 1 skill di HANDBALANCE oppure FREESTYLE

Si possono eseguire in qualsiasi ordine le skill sopra riportate, l'importante è che nel set siano tutte presenti per poter ottenere il bonus

**Bonus Attrezzo Liv. 1 = 4 punti /// Liv.2 = 12 Punti**

**Liv.1** = Set completato utilizzando solo 2 attrezzi (esempio parallele e sbarra)  
scendendo dall'attrezzo max 1 volta, (per fare il cambio attrezzo)

**Liv.2** = Set completato utilizzando solo 1 attrezzo per tutta la sua durata  
senza mai toccare il suolo, esclusa la situazione in cui si sceglie di fare il set tutto a terra