

CODICE DEI PUNTEGGI

CALISTHENICS MOONLIGHT CHALLENGE



- Tutti gli esercizi base come dragon flag, russian dip, corean dip, pull over... valgono 0,5
- Tutte le skill vengono riconosciute se vengono fermate min 1 secondo
- Tutte le skill presentate alle parallette basse prendono - 0,1 rispetto alle parallele

PLANCHE	PARALLELE	TERRA	SBARRA	ANELLI
tuck	0,5	0,5	0,8	1
adv tuck	0,8	0,8	1	1,2
one leg	1,2	1,3	1,5	1,8
straddle	1,5	1,6	1,7	2
full	2	2,1	2,2	2,5
maltese assist	- 30%	- 30%	- 30%	- 30%
maltese straddle	2	2,8	2,5	2,8
maltese full	2,5	3	2,8	3
dead planche	1,5			
push	+ 20%	+ 20%	+ 20%	+ 20%

straddle, full

Tutte le varianti bent (a braccia piegate) valgono - 30%

PRESS TO HS	PARALLELE	TERRA	SBARRA	ANELLI
tuck	0,5	0,5	0,6	0,8
straddle pike	0,8	0,8	0,9	1,2
full pike	1	1	1,2	1,5
straddle layout	1,5	1,5	1,8	2
full layout	2	2	2,5	3

Tutte le varianti bent (a braccia piegate) valgono - 30%

FRONT LEVER	
tuck	0,3
adv tuck	0,5
one leg	0,8
straddle	1
vic assistito	2,2
full	1,4
pull	+ 20%
FLPU	+ 20%
FL raise 180°	1
FL raise 90°	0,6

solo full

solo full

BACK LEVER	
tuck	0,2
adv tuck	0,4
one leg	0,6
straddle	0,8
full	1
pull up	+ 20%
pull	+ 10%
OABL	1,5

MUSCLE UP	SBARRA	ANELLI	PARALLELE
MU dinamico	1		
slow MU	1	0,8	
hefesto	2	1,8	
BLMU full	2,3	2	
BLMU straddle	1,8	1,6	
entrata de angel	1,8	1,6	
TED			2
MU TED	1,8		
varianti supine	+ 0,2		

OAP	PRONO	NEUTRO
mano sul bicipite	1	- 0,2
mano sulla spalla	1,4	- 0,2
OAP 90°	1,4	- 0,2
OAP prono	2	
OAP supino	1,8	
OAP neutro	1,7	

NB: una volta fatte le 2 rep di OAP non sono più concesse varianti

HUMAN FLAG	SPALLIERA	PALO
handspring	0,5	+ 0,2
straddle	1,2	+ 0,2
full	1,5	+ 0,2
pull 90°	1,5	+ 0,2
HFPU	15%	+ 0,2 <i>full</i>
pull 180°	1,8	+ 0,2
pull 360°	2,2	+ 0,2

L SIT	PARALLELE	TERRA	SBARRA	ANELLI
L sit	0,2	0,3	0,4	0,8
V sit vicino 90°	0,5	0,5	0,6	0,8
V sit 90°	1	1	1,3	1,6
Manna vicino 135°	1,5	1,5	2	
Manna 135°	2	2	3,5	

HANDSTAND	PARALLELE	TERRA	SBARRA	ANELLI
HS	0,8	1	1,3	1,5
OAHS straddle	1,2	1,3	2	
OAHS full	1,8	2	2,5	
HSPU 90°	+ 10%	+ 10%	+ 10%	+ 10%
HSPU full rom	+ 20%		+ 20%	+ 20%
rev MU				3,5

IRON CROSS	
iron cross	2
assisted	1,5
pull	+ 20%
inv iron cross assisted	2,3

FREESTYLE	
MU 360	0,8
swing 360	1
varianti	+ 20%
shrimpflip	2
back flip uscita	2
front flip uscita	2
kippe infilata	1
california roll	1,3

back flip oppure front flip da in piedi sono esclusi