

REGOLAMENTO CALISTHENICS MOONLIGHT CHALLENGE

a cura di Gaggi Yatarov e Calisthenics Padova



La gara è **organizzata in collaborazione con Gaggi Yatarov e pensata appositamente per principianti e amatori**. Si svolge in **due fasi principali**:

- 1) **Royal Rumble tutti contro tutti a punteggio**
- 2) **Main Draw di battle 1 vs 1 a eliminazione diretta**

La classifica del Royal Rumble stabilirà le teste di serie (che salteranno eventualmente i primi turni del tabellone) e il popolamento del Main Draw (tutti i partecipanti accedono comunque al tabellone).

I set da presentare saranno su minimo 2 attrezzi tra terra, anelli, parallele (e/o parallette), sbarra, spalliera (e/o palo). Durata massima del set: 1 minuto, sia nel Royal Rumble che nel Main Draw fino alla finale.

Ogni atleta è libero di portare sia skill che sono scritte nel codice dei punteggi, sia elementi liberi non presenti nel codice (questi elementi devono essere prima dichiarati ai giudici per la valutazione).

I giudici valutano la somma dei punteggi, calcolando il livello di difficoltà, e riconoscono o meno le skill presentate.

Le skill sono divise per tipologia (es.: front lever, back lever, human flag...), e per ogni skill sono previste le diverse varianti, dalle più semplici propedeutiche (tuck, adv...) alle skill vere e proprie (straddle, full...).

Lo scopo della gara è primariamente quello di **divertirsi, rispettando i concorrenti, i giudici e i coach**, e quello di **diffondere e far crescere il Calisthenics**. Naturalmente, gli strumenti per far questo saranno la partecipazione alla gara, la vittoria, la conquista dei podi... e soprattutto il **mostrare la propria padronanza e forza**.

VALUTAZIONE SET:

errore piccolo: 10%

errore medio: 30%

errore grande: 50%

annullamento skill: 100%

caduta: annullamento skill 100%

ISOMETRIE: devono essere tenute minimo 1 secondo a cominciare dal blocco della skill (es: mentre sali/scendi in planche non parte cronometro, ma parte solo nella fase di tenuta).

DINAMICHE: se gli esercizi dinamici sono fatti di rimbalzo, con troppo grip, con troppa retrazione o compensazioni del genere... ci sono le seguenti penalità (riportate già sopra), fino ad annullamento della skill.

Es: ted kippato, planche push up molto rimbalzati e retratti, ecc portano all'annullamento della skill.

RIPETIZIONI: si possono fare massimo 2 rep di una skill + 1 sua variante (presa supina, tuck, full...)

NB: non valgono ripetizioni tipo: planche push up full x2 + planche push up straddle x2.

RIPETIZIONI ONE ARM: non possono essere fatte cambiando il braccio. Se si parte con un braccio, si ripete sempre con lo stesso braccio.

BONUS SKILL:

Isometriche

CLEAN: se una skill è tenuta in modo perfetto (punte tirate incluso) prende +20% sul valore della skill (le varianti sotto la straddle non sono comprese).

REGALO: due varianti di fila della stessa skill isometrica tenute meno di 1 secondo (ma totalizzando almeno 1 secondo con le due varianti insieme) danno il riconoscimento della variante più semplice. Es: planche full 0,5 sec + planche straddle 0,5 sec. invece di annullare tutte e due le skills, verrà valutata solo quella con la variante più facile. Ovvero, verrà attribuito un punteggio pieno della planche straddle, poiché la tenuta complessiva delle due planche consecutive è stata comunque di 1 secondo.

3": se una skill viene tenuta 3 secondi, si guadagna +100% sul valore della skill.

DYNAMIC + HOLD: +20% sul valore della skill isometrica. Es: muscle up + diretto planche si aggiunge il 20% al valore della planche.

Dinamiche

FLOW: le skill dinamiche molto controllate (oap in camminata, hefesto slow, FLPU slow ecc) guadagnano +20% sul valore della skill.

HOLD + DYNAMIC: +20% sul valore della skill dinamica. Es: planche 1" + press, si aggiunge il 20% al valore della press.

Tutte

CREATIVITY: +10% / +30% / +50% (dipende dal livello di difficoltà) sul valore della skill.

BONUS COMPLETEZZA: un set completo di ogni elemento di forza (trazione, spinta, freestyle, handstand) oppure che tocca tutti gli attrezzi (terra, parallele, sbarra, anelli, spalliera/palo) prende +10% sul punteggio finale (+20% in caso di ambedue le possibilità).

BONUS CONTINUITA': quando un atleta svolge una parte di set (minimo 3 skill) rimanendo sempre su un attrezzo senza posare i piedi a terra, prende + 0,5 sul punteggio finale. Se la continuità è doppia (su due attrezzi) il valore del bonus triplica = + 1,5 punti.

CATEGORIA PESO: nelle battle 1 vs 1 se ci sono da **10 a 14 kg** di differenza tra atleti, l'atleta più pesante guadagna il 5% sul punteggio finale.

Nelle battle 1 vs 1 se ci sono da **15 a 20 kg** di differenza tra atleti, l'atleta più pesante guadagna il 10% sul punteggio finale.

NB: Gli atleti che pesano meno dell'avversario ma che abbiano il peso direttamente proporzionale alla propria altezza (es: 160cm ; 57/60kg) sono esclusi da questo giudizio. A differenza di es: 160cm 50/56kg.