

Regolamento Ufficiale “Coppa del Centro Italia”

Domenica 7 Giugno – Piazza Vittorio Emanuele II, Rieti Evento organizzato in occasione del Rieti Sport Festival

1. Introduzione

Il presente regolamento disciplina la gara di Calisthenics Freestyle “Coppa del Centro Italia”. L’evento si svolgerà domenica 7 giugno a Rieti, in Piazza Vittorio Emanuele II, all’interno del Rieti Sport Festival. L’obiettivo della manifestazione è promuovere il calisthenics attraverso performance freestyle, skills statiche e dinamiche, tecnica e spettacolarità.

2. Struttura della Gara

La competizione si svolgerà in una fase eliminatoria e una finale. Ogni atleta avrà 1 minuto e 15 secondi per esibirsi nella propria routine freestyle. Le performance verranno valutate da una giuria tecnica.

3. Criteri di Valutazione

Criterio	Descrizione
Difficoltà	Livello tecnico e complessità degli elementi eseguiti
Esecuzione	Pulizia, controllo e forma
Combinazioni	Fluidità, ritmo e varietà
Creatività e stile	Originalità e personalità dell’atleta
Showmanship	Presenza scenica e interazione col pubblico

4. Categorie e Prerequisiti Tecnici

Tre categorie di gara: amatori (principiante/intermedio), donne, pro (avanzato)

Prerequisiti indicativi categoria Amatori

- Trazioni: 2 reps pulite
- Dip alle parallele: 4 reps
- Muscle-up (facoltativo)
- Statiche base: L-sit, frog stand
- Raises alla sbarra
- Front lever hold: tuck
- Back lever hold
- Handstand (facoltativo)
- Bent arm planche

Prerequisiti indicativi categoria PRO

- Muscle-up
- Planche
- Human flag
- Victorian (facoltativo)
- Maltese (facoltativo)
- Front lever pull-up
- Front lever
- Handstand

5. Regole di Gara

- Ogni atleta avrà 1 minuto e 15 secondi per la propria performance.
- Ogni skill statica deve essere mantenuta almeno 2 secondi.
- Cadute e interruzioni comportano penalità.
- Fair play e rispetto verso giudici e atleti sono obbligatori.
- L'organizzazione si riserva il diritto di modificare l'ordine di uscita.
- È consentito cambiare attrezzo senza limitazioni.
- I set possono essere ripetuti più volte ma verrà considerata una minore originalità della performance
- La skill singola può essere ripetuta per un massimo di 4 volte

6. Programma di Gara

La Coppa del Centro Italia si svolgerà tra la mattina e il pomeriggio di domenica 7 Giugno presso Piazza Vittorio Emanuele II a Rieti, durante il Rieti Sport Festival. L'orario può variare in base al numero di partecipanti e verrà comunicato alla chiusura delle iscrizioni alla gara. Il programma prevede accoglienza atleti, briefing tecnico, round eliminatori, finali e premiazione conclusiva.

7. Tabella Punteggi Skills.

Le skill con propedeutiche diverse dalla full comporteranno una percentuale di riduzione del punteggio così ripartito:

- Half lay -15%
- Straddle -20%
- One leg -30%
- Tuck -40%

Le skills non riportate sulla tabella verranno comunque valutate a discrezione dei giudici ufficiali di gara.

La skill ha validità solo se mantenuta per un tempo minimo di secondo con una forma corretta e pulita.

Di seguito sono riportati i punteggi ufficiali delle principali skills utilizzate nella competizione

Sit	
V-sit	1.5
I-sit	0.5
Manna	4
V-sitSbarraProna	3
V-sitSbarraSupina	3.5
I-sitParallele	0.3

Handstand	Parallele	Sbarra	Sbarra(S)	Terra	Anelli
Handstand	0,5	1	1.8	0.7	2.5
90Degree	0.8	1.2	1.4	0.9	1.8
HandstandFingers				1	
HandstandFlag	1.8			2	
HandstandIguanaFull		2.8			
HandstandMexican	0.6			0.8	
HandstandOneArmFull	2.6	3.0		2.8	
HandstandPushUp	0.7	0.7	1.2	0.7	1.2
HandstandJapanese	1	1.4	1.6	1.2	

Hefesto	Sbarra	Anelli
HefestoArcher	3.8	3.2
Hefesto	3	2.8
HefestoEntrada	4	

Maltese	Parallele	Sbarra	Sbarra(S)	Terra	Anelli
ISOFull	4.5	4.2	5.2	5.5	6
FullElevator	5.5	5.2	6.2	6.5	
ISOFullFingers				6	
FullFingersElevator				7	
ISOFullDragon	5.8				
ISOFullWrist				6.7	

Victorian	Parallele	Sbarra	Sbarra(S)	Terra	Anelli
ISOElbowsAssisted		2.3			
ISOForearmsAssisted	3.5				
ISOSAT		6	7.5		
ForearmsAssistedRaise	4.5				
Pulse					7.5
victorian					6.5
frontpulluptovictorian					9,5
fltovictofstraightarmspullup					9.5
Caruso					10
ReversePlanche	10				

IronCross	
IronCross	3.5
IronCrossReverse	6.5
IronCrossL-sit	3.2
IronCrossV-sit	4
IronCrossI-sit	4.5
ironcrosspulls	4

FrontLever	Regular	Wide	Diamond
ISOFull(P)	2.0	2.5	2
ISOFull(S)	2.2	3	2.4
FullPull-Up(P)	2.5	3	2.7
FullPull-Up(S)	2.7	3.5	2.8
FullArcherPull-Up(P)		3.5	
FullArcherPull-Up(S)		4	
ISOFullArcher Touch(P)		4.8	
ISOFullArcher Touch(S)		6.5	
FullRaise(P)	2.2	2.7	2.5
FullRaise(S)	2.4	3.2	3.0
ISOTouchFull(P)	2.8	3.8	3.2
ISOTouchFull(S)	3.5	5.5	3.4
FullTouchRaise(P)	3.8	5	4.2
FullTouchRaise(S)	4.5	6.5	4.6
ISOOAFL(P)		5.5	
ISOOAFL(S)		6	
OAFLPull-Up(P)		6.5	
OAFLPull-Up(S)		7	
OAFLRaise(P)		5.9	
OAFLRaise(S)		6.4	
NoFalse	piu1		
flpullup totouch(p)	3.5	6.1	4.0
flpullup totouch(s)	4.2	6.2	5.0
FrontLeverTypewriter		3	

BackLever	Prono	Supino
ISOFull	1	0.8
FullRaise	1.2	1
FullPull-Up	1.5	4
ISOFullWide	1.5	2
ISOSAT		2.8
ISOOABL	1.5	2
OABLRaise	1.9	2.4
OABLPull-Up	2.5	3

**ENDURANCE DONNE E RAGAZZI
<14ANNI**

MuscleUp x1.3

PushUp x1.2

PullUp x1.2

Squat x1

Dips x1.2

ExtraSkills	
ReverseMuscleUp	3
ImpossibleDip	2
OAP	2
HumanFlag	1.2
HumanFlagPullUp	1.6
HumanFlagRaise	1.4
Kippe	0.2
MuscleUp	0.6

Freestyle	
180	1
360	2
540	3.5
720	5
900	8
shrimp flip	1.5
ginger	3.5
halley hop	3
front flip regrab	5.5
freesbie	4
180 over the bar	1.5
supra 180	1.5
supra 540	4
king 540	6
castway regrab	10
counter front flip	10
giant	0.5
granvolta	1
dislocated 360	2.5
back flip uscita	1.5
front flip uscita	2

Planche	Parallele	Sbarra	Sbarra(S)	Terra	Terra(S)	Anelli
ISOFull	2.5	3.8	3.2	3	3.5	3.7
FullPresstoHandstand	3	4.3	3.7	3.5	4	
FullPush-Up	3	4.3	3.7	3.5	4	4.3}
FullDeepPush-Up	3.5	4.8	4.2	4	4.5	
FullArcherPush-Up	3.5	4.8	4.2	4	4.5	
FullTypewriter	3.7	5.2	4,4	4.2	4.7	
FullPelicanPush-Up		7.5				
ISOFullWide						
ISOFullIguana	5.8	6.3				
ISOFullFingers				3.2	3.6	
ISOFullTwoFingers				6.5		
ISOFullPunch				4.2	3.7	
ISOFullWrist				4.2		
ISOFullX-Grip	6					
ISOFullDragon	3.8					
ISOFullIOAPL	6			6.5		
isofullclosegrip		6	5		5.5	
isofulldiamond				4		
isofullprayer				3.2		

Combo	
Nakayama	7.5
MaltesetoPlanche	7.5
Vangelder	9
Zanetti	10
Pineda	7.5
Carmona	12
Balandin1	10
Balandin2	10
Balandin3	12

Bonus		
Bonus Collegamento	0.2	
BonusAttrezzi	5	T,P,S,A,Sp
BonusTempo	15%	4"
BonusRipetizioni	15%	4rep(NoCum.)