

CODICE SKILLS ATHENA CUP IV

aggiornamento 2026

Nota: In **blue** Skills di cat. Open, in **rosso** Skills di cat. Elite.

Planche	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Ogni statica planche va mantenuta per almeno 2". Prima di un movimento di press la skills di partenza va mantenuta per almeno 2". prima e dopo un movimento di push up la statica va mantenuta per almeno 1".	Planche bent tuck	0,3	0,4	0,4	0,4
	Planche bent straddle	0,4	0,5	0,5	0,6
	Planche bent full	0,5	0,6	0,6	0,8
	Elbow lever	0,2	0,3	0,3	0,4
	Tuck planche	0,4	0,5	0,6	0,8
	Elbow lever one arm		0,8	0,8	
	L sit to tuck planche 2" + 2" iso	0,5	0,6	0,8	0,8
	90 degree tuck (da verticale a verticale)	0,8	1	1,2	1,4
	90 degree straddle	1	1,2	1,8	2,2
	90 degree full (da verticale a verticale)	1,2	1,4	2	2,4
	90 degree full wide	1,4	1,6	2,2	
	Planche advance	0,6	0,8	1	1
	Planche advance push up	0,8			1
	Planche straddle	1,4	1,6	1,8	2
	Planche straddle push up	1,6	1,8	2	2,2
	Planche Straddle Archer push up dx sx	1,8	2	2,2	2,4
	Planche Full	2	2,2	2,4	2,6
	Planche Full push up	2,2	2,4	2,6	2,8
	Planche Full Archer push up dx sx	2,4	2,6	2,8	3
	Planche straddle iguana			2,4	
	Planche full iguana			2,6	
	Planche wide straddle	2	2,2	2,4	
	Planche wide full	2,4	2,6	2,8	
	Maltese straddle	2,8			3
	Maltese full	3,2			3,8
	Maltese straddle to planche straddle				3,5

	Maltese full to planche full				4,5
	One arm Planche	4			
	Pelican Push Up	3,5			4,5

L-sit	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
	L sit divaricata	0.4	0.5	0,8	0,8
	Tuck L-sit	0,3	0,4	0,5	0,5
	L sit in sospensione			0,3	0.3
	L sit in sospensione one arm			0.5	0,5
	L sit	0.4	0,6	0.8	0.8
	V sit straddle	0.8	1	1,2	1,2
	V sit	1	1,2	1.4	1,6
	Manna	3	3	3,5	

Press to handstand					
Ogni statica HS va mantenuta per almeno 2" per essere ritenuta valida. prima di un movimento pushup è necessario mantenere iso1" prima e dopo il piegamento.	Press handstand (gambe tese) straddle	0,8	1		
	Press handstand (gambe tese) full	1	1,2		
	L sit bent arm press	0,6	0,8	1,2	1,2
	Press hanstand tuck	0,6	0,8		
	Stalder press (da l sit gambe div. o unite)	1	1.2	1.4	1.6
	Press planche straddle (da planche 2"	1.6	1.8	2	2.6
	Press planche full (da planche 2")	2.4	2.6	2.8	3

	Press maltese to inverted cross (da maltese 2")	3.4		4	4.4
	Stalder Japanese press		1.6		

Verticali	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
	Verticale tre appoggi(testa, mani)	0,3	0,4		
	Verticale sui gomiti		0,5		
	Verticale	0,8	1	1,2	1,8
	Verticale grip prono			1,2	
	Verticale supina		1,4	1,2	
	Verticale push up	1	1,2	1,4	2
	Verticale push up (ultra range)	1,4		1,6	2,2
	Verticale Archer push up dx sx	1,6	1,8	2	2,2
	Verticale grip prono push up			1,4	
	Verticale grip prono push up dx sx			2	
	Verticale supina push up			2	
	Verticale presa longitudinale (iguana)			2,2	
	One arm straddle		2	1,8	
	One arm full		2,2	2	
	Japanese	1, 2	1,4	1,6	3

Impossible	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
	Russian Dip	0,5			
	Ted dip	0,8			1,2
	Impossible	1,4			2,2

MU e OAP	Elemento	Sbarra	Anelli
	Pull over	0,3	1
	Pullover teso	0,6	
	Pullover supino + bent arm straddle	0,8	1,2
	Pullover supino + bent arm full	1	1,4
	MU con kippling	0,5	
	MU pulito e esplosivo	0,6	
	MU pulito e esplosivo in presa supina	0,8	
	MU slow	0,8	0,6
	Reverse MU	3	2,6
	Reverse MU to straddle planche (2")	2,8	2,6
	Reverse MU to planche full (2")	3,4	3
	Hefesto MU	3	
	MU ted		2
	OAMU	4	
	Archer Pullup (obbligatorio dx sx)	0,5	0,5
	OAP presa supina monolaterale	1	1
	OAP Presa prona monolaterale	1,2	1,2
	OAP presa supina DX SX	1,6	1,6
	OAP presa prona DX SX	2	

Back Lever	Elemento	Paralle le	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Ogni statica BL va mantenuta per almeno 2". Prima di un movimento di pulls la skills di partenza va mantenuta per almeno 2". prima e dopo un movimento di pull up la statica va mantenuta per almeno 1".	Skin the Cat to GH			0,6	0,6
	BL Tuck	0,3		0,3	0,3
	BL Advance	0,4		0,4	0,4
	BL Advance Pulls 2"+ pulls	0,6		0,6	0,6
	BL Advance pull up	0,8		0,8	0,8
	BL Straddle	0,6		0,6	0,6
	BL Straddle Pulls 2" + pulls	0,8		0,8	0,8
	BL Straddle pull up	1		1	1
	BL Full	0,8		0,8	0,8
	BL Full pull up	1,2		1,2	1,2
	BL Full Wide			1,4	
	BL full touch			1,2	
	GH Pulls full (da GH a inverted hang)			1	1
	BL Pulls (da BL full 2" a inverted hang)	1		1	1
	Prone Arrow			1.2	1.2
	BL full 2" to maltese full 2"				4,5
	Back Lever one arm			2,5	2,5
	Straight arm touch back full			2,5	

Front Lever	Elemento	Parallele	Corpo l.	Sbarra	Anelli
Ogni statica FL va mantenuta per almeno 2". Prima di un movimento di pulls la skills di partenza va mantenuta per almeno 2". prima e dopo un movimento di pull up la statica va mantenuta per almeno 1".	FL Tuck	0,3		0,3	0,3
	FL advance	0,4		0,4	0,4
	FL advance Pulls 2" + pulls	0,6		0,6	0,6
	FL advance pull up	0,8		0,8	0,8
	FL Straddle	0,8		0,8	0,8
	FL Straddle pull up	1		1	1
	ICM (pendolino) Straddle	0,6		0,6	0,6
	ICM (pendolino) full	0,8		0,8	0,8
	FL Full	1,2		1,2	1,2
	Supine Arrow			1,4	1,4
	FL Full pull up	1,4		1,4	1,4
	Pulls (da FL 2" a inverted hang) straddle	1		1	1
	Pulls (da FL 2" a inverted hang) full	1,4		1,4	1,4
	FL touch advance (full rom)			0,8	
	FL touch straddle (full rom)			1,6	
	FL touch full (full rom)			2	
	FL wide straddle (presa larga)			1,4	1,4
	FL wide Full (presa larga)			1,6	1,6
	FL wide full archer pull up (presa larga) dx sx			2	
	Pulls wide straddle (da iso 2")	1,6		1,6	1,6
	Pulls wide Full (da iso 2")	1,8		1,8	1,8
	FL touch wide (presa larga)			2,2	
	FL Pulls touch wide			2,4	
	FL pulls touch straddle			1,8	
	FL Pulls touch full			2,2	
	Dragon press		1,2		
	Victorian tuck	0,4			
	Victorian advance	0,6			
	Victorian full press	2,6			
	Caruso				5
	Victorian full	2,2			4
	One Arm FL full			3	

Human Flag	Elemento	Spalliera (sbarra)
Ogni statica HF va mantenuta per almeno 2". Prima di un movimento di pulls la skills di partenza va mantenuta per almeno 2". prima e dopo un movimento di pullup la statica va mantenuta per almeno 1".	Inverted hang (candela)	0,4
	Advance flag (slancio da terra o spalliera e tenuta)	0,6
	Straddle flag (slancio da terra o spalliera e tenuta)	0,8
	Inv hang to Straddle Flag	0,8
	Inv hang to Full Flag	1
	Human flag (slancio da terra o spalliera e tenuta)	1
	Blocco frontale to straddle flag 2"	1
	Blocco frontale to human flag 2"	1,2
	Pull da straddle flag 2" a inverted hang	1
	Pull da human flag full 2" a inverted hang	1,2
	human flag pull up	1,2

Croce	Elemento	Sbarra	Anelli
Ogni statica IC va mantenuta per almeno 2". Prima di un movimento di pulls la skills di partenza va mantenuta per almeno 2".	Croce assistita polso		0,6
	Pull Croce assistita polso (da croce 2")		0,8
	Croce		2
	Croce l-sit		2
	Kippe croce		2,2
	Croce v-sit		2,6
	Pull Croce (da croce 2")		2
	Inverted cross		3
	Azarian croce 2"		4
	Azarian full planche. 2"		4,5
	Azarian maltese. 2"		5
	Van Gelder/Zanetti		5

Kippe	Elemento	Anelli	Sbarra
	Capovolta in sospensione e ritorno Pike	0,4	
	Kip to support	0,8	
	Kip to L-sit	1	
	Slow roll fwd. To support tuck	0,8	
	Slow roll fwd. To support pike	1	

Freestyle Sbarra	Elemento	Sbarra	Parallele
	Swing 180°	0,6	
	Swing 180 X grip	0,8	
	Swing 360	1	
	Swing 360 X grip	1,2	
	California roll		1,4
	MU 360	1,2	
	Shrimpflip	1,4	
	Tornado 360	1,4	
	Dragon 360	1,8	
	Swing 180+360	1,8	
	Swing 540	2,4	
	Back flip uscita parallele	2	
	Granvolta	2	
	Giant	2	
	Gienger	3	
	Jaeger	3	