

CIRCUITO SKILLS

La gara inizierà con l'esecuzione del Set di qualifica prima per la categoria open poi elite. I migliori 5 punteggi per ogni categoria di gara avranno accesso alla finale e potranno ripetere il loro set lasciandolo uguale oppure modificandolo.

la somma dei punteggi dei due set di gara, stilerà la classifica dei finalisti.

Ogni atleta in ordine stabilito mediante sorteggio dovrà rispettivamente cimentarsi eseguendo il proprio set nel tempo limite di 1:30".

Ogni set è composto da un totale di 10 skills (ogni skill ha un valore in punteggio espresso nel codice delle skills)

Oltre al valore delle skills, la giuria, ha la possibilità di assegnare dei punteggi addizionali per bonus esecutivi. Tali bonus riguardano i seguenti aspetti:

TEMPO: + 0,5 punti per ogni skill isometrica di valore uguale o superiore a 1 punto tenuta 5" rispetto ai 2" previsti. Il bonus può essere ripetuto più volte.

COMPLETEZZA: + 3 punti se l'atleta utilizza 4 attrezzi su 4 (anelli, sbarra, corpo libero, parallele) (la spalliera viene considerata sbarra.)

CONTINUITA': +3 punti se l'atleta esegue una o più sequenze da almeno 3 skills di valore uguale o superiore a 1 punto in combo sullo stesso attrezzo.

La combo non deve essere interrotta da pause come: piedi in appoggio al suolo, pause in supporto sull'attrezzo oppure skills di valore inferiore a 1 punto.

Le skills di valore inferiore a un punto (esempio: pullover alla sbarra o ring muscle up) possono eventualmente essere usate come collegamento per una skill più difficile ma in questo caso il loro valore non viene conteggiato né tantomeno devono essere inserite nella scheda di dichiarazione set.

Per assicurarsi più volte il bonus continuità l'atleta potrà ripetere le combo sui diversi attrezzi. Nota importante: l'atleta non potrà ripetere la stessa combo di skills su attrezzi diversi. Sarà necessario modificare eventualmente le skills oppure l'ordine esecutivo delle stesse. Il bonus continuità può essere utilizzato per un totale di 3 volte.

SKILLS:

Le skills isometriche vanno mantenute per un minimo di 2" per non incappare in penalità.

Nei movimenti dinamici codificati che prevedono un pull up o push up (verticale, planche, front, flag.) sarà necessario mantenere isometria di 1" nella skill di partenza prima di eseguire il movimento e di nuovo tenuta di 1" al termine del push up o pull up.

Nei movimenti dinamici codificati che partono da una skills isometrica e prevedono un movimento di pulls o press come ad esempio:

(Front lever o back lever pulls, planche press) sarà necessario mantenere isometria di 2" nella skills prima di eseguire il movimento.

RIPETIZIONI: Si potrà eventualmente ripetere la stessa skills anche nella stessa propedeutica su attrezzi diversi. Non è concessa la ripetizione della stessa skills sullo stesso attrezzo.

PENALITA': La giuria applicherà delle penalità al set in base a quanto l'esecuzione della skill si allontana da quella ottimale.

Le penalità sono:

small - 0.3 punti

medium - 0,5 punti

large - 1 punto

Le penalità totali saranno calcolate sommando tutte le penalità accumulate nel set di gara.

PUNTEGGIO VALORE SET:

La determinazione del punteggio finale del set di gara sarà così calcolato:

Somma del valore delle skills eseguite e riconosciute + somma di eventuali bonus - meno la somma di tutte le penalità accumulate nel set.

(SKILLS + BONUS) - PENALITA' = punteggio del set.

CODICE SKILLS:

Le skills sono suddivise in base alle strutture di elementi (planche, front lever, back lever, verticale ecc.) ed in base all'attrezzo dove vengono eseguite (corpo libero, sbarra, anelli, parallele). L'atleta dovrà compilare la dichiarazione del proprio set di gara e dovrà allegare all'iscrizione.