



REGOLAMENTO TECNICO DI GARA

Nel seguente regolamento sono racchiuse tutte le norme, comportamenti, definizioni, parametri e modalità previste dal circuito nonché la sua struttura.

Verranno applicate nel contesto della suddetta competizione al fine di garantire il corretto svolgimento della manifestazione, dagli organi preposti quali Giuria ufficiale di gara, Componenti Staff e Organizzatori.

Iscrivendosi a tale manifestazione l'atleta dichiara implicitamente il suo consenso a seguire e rispettare le norme sotto espone

Revisione: 1.2 - 4.b (*interruzioni e paralleline/pavimento*)

Data Emissione: 15/05/2026

A cura di: Giovanni Calzavara

REGOLE GENERALI.....	3
1.a SCOPO.....	3
1.b RANKING.....	3
1.c STRUTTURA GARE.....	3
1.d REQUISITI DI ACCESSO GARA (Atleti).....	3
1.e REQUISITI DI ACCESSO GARA (Organizzatori).....	4
1.f ACCESSO AL RANKING.....	4
2 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE.....	4
2.a DICHIARAZIONE DEI SET.....	4
2.b CATEGORIE.....	5
3 TABELLONE PUNTEGGI.....	5
4 SET BASE.....	5
4.a DURATA.....	5
4.b INTERRUZIONI.....	5
4.c ATTREZZATURA.....	5
4.d LIMITE DI SKILLS.....	6
4.e LIMITE DI RIPETIZIONI.....	6
5 CRITERI DI VALUTAZIONE.....	6
5.a BLOCCHI.....	6
5.b ISOMETRIE.....	7
5.c MALUS.....	7
5.d BONUS.....	7
5.d1 CAMBIO PRESA.....	7
5.d2 ARCHER.....	8
5.d3 FLAVOR.....	8
5.d4 TENUTA.....	8
5.d5 LARGHEZZA PRESA.....	8
5.e ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO.....	8

REGOLE GENERALI

1.a SCOPO

“Lega Italiana Calisthenics” nasce dall’unione delle maggiori realtà organizzative sul suolo Italiano e ha lo scopo di andare a uniformare il Calisthenics Skills standardizzando il metro di giudizio, identificando dei format di gara integrabili nell’ecosistema di gare.

Tale ecosistema prevedrà un Ranking nazionale a cui tutti gli atleti partecipanti alle gare del circuito saranno iscritti e che verrà usato come graduatoria per la costruzione di gare Nazionali basate su esso.

1.b RANKING

Il sistema a Ranking permette la costruzione di una graduatoria meritocratica in grado di dare a tutti gli atleti partecipanti la possibilità di qualificarsi alle competizioni, migliorare il proprio piazzamento e percepire il proprio livello su scala nazionale.

1. I set di gara saranno valutati utilizzando il sistema a punti descritto nel dettaglio nella sezione specifica.
2. L’organo giudicante è costituito da personale formato secondo i medesimi standard e coordinato per avere lo stesso metro e metodo di giudizio su tutte le gare del circuito

1.c STRUTTURA GARE

La struttura delle singole gare-tappe, come la quantità di iscritti totali e per categorie (*OPEN*, *SEMI-PRO*, *ELITE*), svolgimenti di tornei, battle o ranking, è decisa dalla singola organizzazione, mantenendo però lo stesso set base, lo stesso calcolo del punteggio lo stesso metodo di giudizio e le stesse caratteristiche di tutti i set della competizioni descritte nel capitolo *set base* .

1.d REQUISITI DI ACCESSO GARA (Atleti)

per accedere al Ranking e alle gare basate su di esso un atleta dovrà:

1. Iscrivere al circuito
2. Partecipare ad almeno una delle gare qualificanti per accedere al Ranking

1.e REQUISITI DI ACCESSO GARA (Organizzatori)

- La struttura del *set base* deve essere quella indicata nell'apposito capitolo.
- Devono essere utilizzati giudici ufficiali facenti parte dell'organo *Iron Judges*
- L'attrezzatura e gli spazi utilizzati devono rispettare le specifiche minime adatte
 - La struttura di gara deve essere tale da consentire agli atleti di poter portare la migliore delle loro performance in sicurezza, le competizioni dovranno garantire almeno
 - 1 sbarra per trazioni diametro compreso 30-33mm
 - 1 postazione per anelli diametro compreso tra 28-32mm
 - 1 postazione parallela tripla con diametro compreso tra 38-42
- E' obbligatoria la presenza di un membro STAFF (non facente parte del corpo giudici) volto alla registrazione di tutti i set di gara (*var di gara* , possibilmente con smartphone), che permetta al corpo giudici di revisionare più volte i set.
L'organo centrale LIC può far richiesta in qualsiasi momento dei video delle tappe per andare a convalidare i punteggi di alcuni set.

L'atleta che eseguirà la prova deve prestare attenzione a rispettare le seguenti linee guida nell'outfit in modo da agevolare il giudizio da parte dei giudici.

È importante che siano ben visibili avambracci, mani e gambe dell'atleta per consentire l'agevole valutazione della corretta esecuzione, il giudice di gara può sempre richiedere all'atleta un outfit idoneo o la visibilità delle articolazioni, o la presenza di Keep, delle Skills.
Come equipaggiamento personale è inoltre bandito l'utilizzo di: Guanti

1.f ACCESSO AL RANKING

1. Ogni gara del circuito consentirà l'accesso degli atleti al Ranking nazionale.
2. Ogni set eseguito in qualsiasi fase dal vivo, permette di accedere al Ranking.
3. Tale punteggio potrà essere aggiornato di prova in prova, di gara in gara.
4. Il Ranking Sarà perpetuo e in continuo aggiornamento
5. Non vi è un numero massimo di aggiornamenti del punteggio.

2 SVOLGIMENTO DELLA COMPETIZIONE

2.a DICHIARAZIONE DEI SET

1. I set di ogni fase di gara dovranno essere comunicati dagli atleti tassativamente prima dell'esibizione mediante il medium richiesto dall'organizzatore.
2. E' bene comunicare eventuali modifiche prima dell'esecuzione del set o in regia o ai giudici.

3. E' onere dell'atleta comunicare eventuali variazioni fatte durante il set di gara

2.b CATEGORIE

Le denominazioni delle categorie saranno comuni a tutte le organizzazioni :
(*OPEN*, *SEMI-PRO*, *ELITE*) con quantità di partecipanti totali e per categoria decisi dalle singole organizzazioni; le informazioni a riguardo saranno condivise sui profili social delle diverse organizzazioni.

3 TABELLONE PUNTEGGI

Il *Tabellone dei punteggi* con i punti delle singole skill e le loro denominazioni può venir visualizzato sul sito ufficiale della LIC www.legaitalianacalisthenics.it

4 SET BASE

Questo capitolo del regolamento riporta le caratteristiche del *set base* ovvero di tutti i set di tutte le fasi di tutte le tappe nazionali.

L'uguaglianza di queste caratteristiche permette un giudizio equo e un ranking nazionale dove tutti gli atleti delle categorie *OPEN*, *SEMI-PRO*, *ELITE* possono avere un confronto valido,

4.a DURATA

Ogni set ha una durata standard di 60" .

4.b INTERRUZIONI

In ogni set è permesso un massimo di 2 interruzioni consentite, oltre le quali ogni skill eseguita successivamente è considerata nulla.

Contano come interruzioni momenti in cui l'atleta appoggia i piedi per terra e/o cambia attrezzo.

Non contano come interruzioni :

- Caduta dalla verticale
- Svolgimento di set con mani o parallele basse a terra

Lo svolgimento di set con mani o parallele a terra non permette all'atleta di eseguire più interruzioni, ma è escluso dal conteggio delle interruzioni, movimenti che richiedono necessariamente di appoggiare il peso a terra, come passare da presa regular (planche) a larga (maltese), o viceversa: qualora le parallele o le mani rimangano con lo stesso posizionamento o larghezza, ogni interruzione (esempio: planche press, interruzione, planche pushup) rientra nel conteggio delle 2 o 4 ripetizioni concesse nel set.

La categoria *OPEN* ha 4 interruzioni : questa regola è l'unica eccezione ad avere una differenza nelle varie categorie

4.c ATTREZZATURA

Ogni atleta durante il suo set potrà utilizzare

- Sbarra
- Parallele alte triple
- Parallele basse
- Pavimento
- Anelli

4.d LIMITE DI SKILLS

Si possono eseguire massimo 12 skill all'interno di un set.

Diverse ripetizioni delle stesse skill contano come skill diverse nel conteggio.

Questa parte del regolamento porta l'atleta a eseguire le sue skills più complesse per favorire la spettacolarità del set e evitare alte somme di punteggi date da tante ripetizioni di skills più semplici .

4.e LIMITE DI RIPETIZIONI

Si possono eseguire al massimo 2 skill uguali e 2 varianti di esse all'interno di un set.

Tutte le skill uguali successive saranno considerate nulle.

5 CRITERI DI VALUTAZIONE

Di seguito sono elencate le modalità con cui la giuria eseguirà le valutazioni delle skill, i criteri per l'applicazione dei malus e i meccanismi presenti nell'assegnazione del punteggio.

Le applicazioni di malus e bonus avverranno in un foglio di calcolo accessibile all'atleta dopo la valutazione, permettendo agli atleti di conoscere le proprie valutazioni, fintanto che non interferiscono con il normale flusso di gara, il giudice ha sempre facoltà di allontanare l'atleta. Le valutazioni non possono essere contestate dal pubblico o dagli atleti, e questi ultimi sono chiamati a mantenere una condotta sportiva e civile .

5.a BLOCCHI

Ogni skill dinamica come ad esempio front lever pullup, maltese press, planche pushup, ecc ..., dovranno presentare un blocco apprezzabile che precede e segue la dinamica.

- In alcune skill (esempio planche pushup) il blocco dovrà essere presentato prima (a braccia tese) della skill dinamica e dopo (a braccia tese), mentre in altre solo prima. I blocchi richiesti in ogni skill si troveranno descritti per ogni skill nel *tabellone dei punteggi*.
- Il giudice valuterà il *blocco apprezzabile* quando il corpo è fermo e presenta i canoni minimi di validità della skill di partenza, con possibile annullamento causa oscillazione nella skill isometrica di partenza.

Qualora non si presentasse un blocco di sufficiente durata apprezzabile o con oscillazione evidente la skill verrà considerata nulla.

5.b ISOMETRIE

Ogni skill isometrica, come ad esempio planche, maltese, victorian, ecc... dovranno essere mantenute per almeno 2”.

Qualora non si presenterà un’isometria di almeno 2” la skill potrebbe subire un malus come previsto nell’apposito capitolo.

Saranno contati solo i secondi in cui il corpo è fermo e rispetcia i canoni minimi della skill.

La durata del blocco sarà misurata tramite cronometri o dispositivi digitali, dal vivo o in modalità VAR se richiesto dal giudice di gara.

5.c MALUS

Il meccanismo dei malus consente di prendere in considerazione anche skills non considerate completamente corrette ma che consentono comunque di premiare l’atleta.

ERRORI	PUNTEGGIO
Close grip in front pull e touch	10%
Leggeri errori	10%
Linea alta/bassa leggero	25%
Linea alta/bassa medio	50%
Corpo spezzato leggero	25%
Corpo spezzato medio	50%
Braccia bent (no one arm)	100%

Tenuta isometria 1,8-2	50%
Tenuta isometria <1,8	100%

5.d BONUS

5.d1 CAMBIO PRESA

Con cambio presa si intendono le variazioni rispetto alla presa convenzionale della skill, per esempio:

- su dita
- close (per skill di spinta)
- prona/supina

In base alla quantità di cambi presa applicati alla singola skill verrà attribuito un bonus al punteggio base della skill come segue:

- 10% → 1 cambio presa
- 25% → 2 cambi presa e no false per la parte di tirata
- 50% → tre cambi presa
- 100% → per skills di spinta eseguite sui pollici

5.d2 ARCHER

Le skills dinamiche eseguite in archer avranno un bonus fisso applicato al valore base della skill del 10%

5.d3 FLAVOR

Il bonus *Flavor* permette l'esecuzione all'atleta di skills NON presenti nel tabellone dei punteggi, permettendo una maggior libertà di espressione all'atleta e la creatività.

Qualora un atleta dovesse presentare una skill non presente nel tabellone dei punteggi (esempio : planche pushup around the world), il giudice gli assegnerà il punteggio della skill presente nel tabellone dei punteggi più simile (esempio : planche pushup archer) e gli assegnerà un bonus del 5%, 10% o 15% in base a suo soggettivo giudizio.

5.d4 TENUTA

La tenuta di una skill statica per 5" invece dei 2" standard prevede un bonus del 100% applicato al punteggio base della skill.

Il bonus tenuta può essere applicato ad una sola skill del set.

5.d5 LARGHEZZA PRESA

In base alla larghezza della presa delle varie skills, verrà applicato un bonus al punteggio base della skill come segue:

- 10% → Leggermente più largo del normale
- 25% → Apertura wide
- 50% → Apertura ultra wide
- 70% → Front touch wide pulls

5.e ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO

L'applicazione dei **BONUS** avverrà sommando i singoli moltiplicatori e moltiplicandoli al valore base della skill, A questo punteggio verrà applicato il relativo moltiplicatore **MALUS**.