

INDICE

CATEGORIE	**2**
ISCRIZIONE E COSTI	**2**
REGOLAMENTO OLYMPION SKILLS CUP	**3**
PARAMETRI GENERALI	**3**
BONUS	**4**
MALUS	**5**
REGOLAMENTO OLYMPION SKILLS CUP	**6**
PARAMETRI DI GIUDIZIO	**6**

CATEGORIE

La gara comprenderà 3 categorie:
Base
Intermedi
Avanzati

Il regolamento della categorie Base e Intermedi è ANALOGO, ad esclusione delle skills che sarà possibile portare in gara.
Per capire quali skills sono consentite in ognuna delle categorie è possibile consultare le TABELLE DEI PUNTEGGI, nelle quali sono presenti tutte le skills che è possibile portare.

Tutte le SKILLS che verranno portate che NON saranno PRESENTI nella tabella di quella determinata categoria verranno considerate automaticamente NULLE.

NON E' PRESENTE UNA TABELLA PER LA CATEGORIA AVANZATI, la valutazione di questa categoria si basa su parametri differenti, che sono descritti nelle ultime pagine di questo documento.

ISCRIZIONE E COSTI

E' possibile iscriversi alle competizioni direttamente dal sito ufficiale di Olympion Skills Cup https://olympionskillscup.com/

13 Dicembre 2026, Upgrade Training Center, Vimercate - 45€

REGOLAMENTO OLYMPION SKILLS CUP

BASE - INTERMEDI - DONNE

ELIMINATORIE: 1 set da 60"
Gli atleti gareggeranno divisi per categorie. Solo i primi 8 passeranno alla fase successiva.

SET RANKING: 1 set da 60"
Il risultato finale della gara è determinato ESCLUSIVAMENTE da questa fase di gara.

PARAMETRI GENERALI

RIPETIZIONI
Sarà possibile eseguire la STESSA SKILL per QUANTE VOLTE SI DESIDERA durante lo stesso set, senza alcun tipo di vincolo o limite, se non la pulizia.
NON sarà invece possibile ripetere 2 VOLTE CONSECUTIVE la STESSA ISOMETRIA, se non in propedeutica diversa. Sarà quindi necessario intervallare con un'altra skill.

BLOCCHI NELLE DINAMICHE
Ogni SKILL DINAMICA deve essere svolta PARTENDO DA BLOCCO APPREZZABILE in isometria e CHIUDENDOLA CON BLOCCO APPREZZABILE in isometria.

> Es. Planche Push up: per prendere punteggio pieno sarà necessario eseguire blocco in Planche, eseguire il Push up e blocco in Planche

Nel caso di PULLS E PRESS verrà considerata solo la parte CONCENTRICA del movimento.

> Es. Planche Press: per prendere punteggio pieno sarà necessario eseguire blocco in Planche, eseguire la Press e blocco in Handstand

ELEMENTI IN CUI NON E' RICHIESTO NESSUN BLOCCO:
OAP, OAC e Archer Pull up
Muscle up (N.B. nello SLOW Muscle up sono necessari i blocchi per il punteggio pieno)
TED, TED Archer, TEMU e Russian Dip
Pullover, Pullover inverso e Front Spin

INIZIO SET
Ad inizio set, ogni atleta, se come prima skills porta un elemento di VERTICALISMO, potrà chiedere che il TEMPO del set venga fatto PARTIRE dal momento in cui la skill viene BLOCCATA con successo. Il tempo parte dal primo blocco di 1", non dalla prima isometria valida.

> Es. L'atleta prova a bloccare verticale come prima skill ma cade senza bloccare, il tempo viene fatto ripartire.
>
> Es. L'atleta prova a bloccare verticale come prima skill e blocca 1" per poi cadere, il tempo NON viene fatto ripartire, ma l'atleta può comunque riprovare la skill.

FINE SET
Nel caso una SKILL VENGA INIZIATA NEL TEMPO del set ma venisse CONCLUSA DOPO LA FINE verrà comunque conteggiata; vale sia per le statiche che per le dinamiche.

BONUS

ISOMETRIA: +100% sulla singola skill qualora un'isometria venisse tenuta per 5"

VARIANTE: da +10% a +100% in base a quanto l'esecuzione differisce in difficoltà da quella classica
ISOMETRIA POST ECCENTRICA: +10% sull'isometria, se la skill isometrica in questione ha un valore minimo di 1pt.

Es. Da Handstand viene eseguita una negativa in planche e l'isometria viene bloccata correttamente: al punteggio della planche viene aggiunto il bonus del 10%.

COMPLETEZZA: +20% sull'intero set se viene svolta almeno 1 skill per ogni categoria (spinta, tirata, verticalismo, curl).
Per il bonus "COMPLETEZZA" sarà necessario svolgere ALMENO 1 SKILL PER CATEGORIA VALIDA (Malus </= 50%).

Es. Vengono eseguiti nello stesso set una Handstand, una Planche, un Back Lever e un Front Lever, ma la Handstand viene tenuta 1.5". Il bonus non viene assegnato in quanto una skill viene annullata.

CONTINUITA':
+20% sull'intero set se viene eseguito interamente su parallele alte o basse, o sbarra singola bassa (altezza parallele) senza toccare terra.
+30% sull'intero set se viene eseguito interamente su sbarra alta o anelli senza toccare terra.
Per il bonus "CONTINUITA'" sarà necessario svolgere in MANIERA VALIDA OGNI SKILL; il bonus non verrà assegnato se anche una sola skill viene annullata, ma verrà assegnato se delle skills subiscono penalità anche importanti.

> Es.1 Durante l'intero set vengono svolte 10 skills di cui 1 penalizzata al 50%; il bonus viene assegnato.
> Es.2 Durante l'intero set vengono svolte 10 skills di cui 1 penalizzata al 100%; il bonus non viene assegnato.

PULIZIA: +1.5pt, se la differenza tra il punteggio lordo e netto del set è inferiore o uguale al 15%.

LAST SKILL: +50% sull'ultima skill portata nel set se la skill in questione ha valore di minimo 1pt e se viene eseguita SENZA malus.

MALUS

ISOMETRIA: -100% se la skill viene tenuta meno di 2"

LINEA: da -10% a -100%

GOMITI FLESSI: -100%

BLOCCO NON ESEGUITO:
1 SOLO BLOCCO APPREZZABILE: -50% sulla singola skill dinamica se viene eseguito solamente un blocco apprezzabile (solo prima o dopo la dinamica).
RIMBALZO: -100% sulla singola skill dinamica se non viene eseguito nessun blocco.

ALTRI ERRORI: da -10% a -100%

I MALUS SONO CUMULABILI, perciò nel momento in cui siano presenti più errori meno gravi si può arrivare anche ad annullamento della skill.

Se il MALUS totale di una skill SUPERA IL 50% la skill verrà ANNULLATA.

REGOLAMENTO OLYMPION SKILLS CUP

AVANZATI

ELIMINATORIE: 1 set da 60"
Durante questa fase, agli atleti verrà assegnato un PUNTEGGIO DA 0 A 5 PUNTI per ognuno dei 5 parametri sotto elencati, per un totale massimo di 15 punti. Gli 8 atleti che avranno ottenuto più punti passeranno alla fase successiva.

Questa fase non verrà svolta solo nel caso in cui gli atleti siano esattamente 8, nel caso in cui fossero da 7 a 5, le eliminatorie verranno svolte facendo passare solo i primi 4 atleti.

BATTLE
Per vincere le battle ad ELIMINAZIONE DIRETTA, l'atleta dovrà assicurarsi ALMENO 3 DEI 5 PUNTI assegnati in base ai parametri sotto elencati. Il punto di ogni parametro viene assegnato solo ad uno dei due atleti sfidanti.

1° BATTLE: 1vs1, 1 set da 60" a testa
Gli 8 atleti gareggeranno in modalità 1vs1, le battle saranno decretate tramite estrazione. Passeranno alla fase successiva i vincitori dei rispettivi 4 round per ogni categoria.

2° BATTLE: 1vs1, 1 set da 60" a testa
I 4 atleti passati gareggeranno in modalità 1vs1.

FINALE 1°/2° POSTO E 3°/4° POSTO: 1vs1, 2 set da 45" a testa
Le battle di questa fase prevedono un susseguirsi di 2 set consecutivi a testa. I primi a scontrarsi saranno gli atleti per il 3° e 4° posto, a seguire gli atleti per il 1° e 2° posto.

PARAMETRI DI GIUDIZIO

Il giudizio avverrà tramite l'assegnazione di 6 PARAMETRI agli atleti.
OGNI PARAMETRO verrà assegnato AD UN SOLO ATLETA della battle. La somma dei parametri stabilirà il vincitore.

In caso di SPAREGGIO, il set verrà ripetuto da entrambi gli atleti, senza l'obbligo di portare gli stessi elementi.

I set verranno giudicati tramite i seguenti parametri:

- **STATICHE**

In questo parametro verranno prese in considerazione solamente le isometrie tenute per 2" O PIU', tutte le isometrie tenute per meno tempo non verranno considerate. Verranno prese in giudizio SOLO skills in STRADDLE E FULL.
Il punto verrà assegnato a chi porta le isometrie più difficili.

- **POWER MOVES**

In questo parametro vengono presi in considerazione tutti i movimenti dinamici, come Push up, Pull up, Press e altro. Sarà possibile eseguire la STESSA SKILL per QUANTE VOLTE SI DESIDERA durante lo stesso set, senza alcun tipo di vincolo o limite.
Il BLOCCO prima o dopo una dinamica NON E' OBBLIGATORIO, ma verrà considerato come "plus" nel giudizio.
Verranno prese in giudizio SOLO skills in STRADDLE E FULL. Il punto verrà assegnato a chi porta le dinamiche più difficili.

- **COMPLETEZZA**

In questo parametro verrà considerata la completezza e la varietà degli elementi portati dall'atleta, quindi TIRATA, SPINTA e VERTICALISMO.
Es. Planche + Front Lever > Maltese (per questo parametro)
Es. Maltese + SAT < HS + Planche + Front Lever (per questo parametro)
Il punto verrà assegnato a chi porta una gamma di elementi più completa.

- **PULIZIA**

In questo parametro verrà valutata la precisione e la cura con la quale verranno eseguite le varie skills dinamiche e statiche; in particolare verranno considerate: LINEA, ESTENSIONE DEL GOMITO, ATTIVAZIONI.
Il punto verrà assegnato a chi porta gli elementi più puliti.

- **CREATIVITÁ E FLOW**

In questo parametro verranno prese in considerazione tutte le VARIANTI "sceniche" delle skills dinamiche e statiche che ne rendono l'ESECUZIONE PIU' COMPLICATA, ad esempio prese particolari, cambi di presa, transizioni, cambi di velocità, e i COLLEGAMENTI tra le skills e la fluidità delle transizioni e dei movimenti.

Eventuali elementi di FREESTYLE, comprese uscite ed entrate, alzeranno di molto la possibilità di aggiudicarsi questo punto, mentre CAMBI DI ATTREZZO, REST sugli attrezzi ed in particolare le CADUTE involontarie la abbasseranno.
Il punto verrà assegnato a chi porta elementi di freestyle più complicati o varianti di statiche e dinamiche più particolari e chi porta il set con meno pause/cadute e meno cambi attrezzi.