

ROMA SPORTWEEK RACE

CALISTHENICS SKILLS



ORGANIZZATORE:

ASD Calisthenics Fonte Nuova

CODICE FISCALE: 96637170588

NOMI DI RIFERIMENTO:

- Federico Torelli tel 3896947077
- Claudia di Antonio tel 3472828644

EMAIL: calisthenics.fn@gmail.com

FINALITA' DELL'EVENTO: Lo scopo di questo evento è l'avvicinamento, l'educazione e la promozione dello sport

COS'È IL CALISTHENICS ? : il calisthenics è un metodo di allenamento che utilizza il peso del proprio corpo come unica resistenza per sviluppare forza, resistenza, flessibilità, coordinazione e migliorare la forma fisica. E' un'attività versatile che può essere praticata ovunque, non necessita di attrezzature costose e può essere praticata nei parchi, a casa o in palestra; può essere praticato da persone di tutti i livelli di fitness, con la possibilità di adattare l'intensità degli esercizi in base alle proprie capacità.

Grazie ad un allenamento specifico e costante si arriva a sbloccare delle abilità/skills ovvero figure o posizioni statiche/dinamiche che richiedono una grande espressione di forza, coordinazione, propriocezione e controllo del corpo, questi esercizi sfidano la gravità e possono essere spettacolari da vedere. Esempi comuni includono la planche, il front lever, il back lever, la bandiera, il muscle-up, la verticale, e tante altre varianti.



PROPOSTA

meeting: Dal mese di ottobre 2025 fino a maggio 2025 l'associazione **ASD Calisthenics Fonte Nuova**, promuoverà sul territorio romano, una serie di **allenamenti/meeting** che si terranno in luoghi istituzionali all'aperto o al chiuso, presso università, circoli sportivi o luoghi

pubblici attrezzati, con **lezioni gratuite svolte da insegnanti qualificati**, lo scopo è quello di coinvolgere e avvicinare all'allenamento calistenico a corpo libero quante più persone.

Si terranno inoltre, dei meeting aperti al pubblico, a scopo unicamente dimostrativo e conoscitivo della disciplina, con esibizioni, gare, anche di squadra, svolte da atleti non professionisti, con il fine di realizzare competizioni basate sul gioco di squadra e l'inclusione sociale.

il focus di questa prima parte del progetto è rivolto alla divulgazione del calisthenics e conta di fornire soprattutto ai ragazzi più giovani gli strumenti per cominciare ad allenarsi all'aperto in autonomia.



STRUTTURA DEL CAMPIONATO DI CALISTHENICS



Il Campionato di Calisthenics sarà articolato in una competizione rivolta ad atleti sia italiani sia esteri.

La manifestazione sportiva sarà strutturata in **due fasi principali**: QUALIFICAZIONI e FINALE

REGOLAMENTO: In seguito sarà redatto un regolamento tecnico unico, che disciplinerà i criteri di valutazione delle performance (set) degli atleti, garantendo uniformità e imparzialità in tutte le fasi del campionato.



FASE DI QUALIFICAZIONE

Dal mese di gennaio 2026, Ogni atleta avrà la possibilità di prendere parte ad una o più gare di qualificazione. La struttura della gara, la data, il luogo e le modalità di qualifica saranno poi comunicate sui **canali ufficiali**.

LE ISCRIZIONI IN QUESTA PRIMA FASE SI FARANNO SUL SITO DELL'ASSOCIAZIONE.



SELEZIONE PER LA FINALE

- in ogni gara l'atleta dovrà eseguire 2 set, ;
- la somma del punteggio dei 2 set di ogni atleta verrà inserita in un ranking globale con tutti gli altri partecipanti in gara
- gli atleti più forti della graduatoria, accederanno alla finale della Roma Sport Week Race

I set di gara saranno valutati da una giuria composta da almeno quattro giudici qualificati.

FINALE



Tutti gli atleti che hanno avuto accesso alla graduatoria nazionale parteciperanno alla competizione finale che si svolgerà in una giornata, nell'ambito della Roma Sport Week Race, nel mese di giugno 2026.

Anche in questa fase, i set saranno valutati da una giuria composta da almeno quattro figure esperte, quali ex atleti o professionisti del settore,
La finale si articolerà in due momenti distinti:

- Una prima fase di ranking set, che darà origine a una graduatoria provvisoria da cui verranno selezionati gli atleti con il più alto punteggio.
- Una fase conclusiva, strutturata in una serie di sfide dirette, che porteranno alla proclamazione del vincitore assoluto. Lo svolgimento di tale modalità, e la durata dei set ,verrà comunicato successivamente tramite la pagina Instagram ufficiale o sul sito web: <https://www.sportweekrace.it>.

I luoghi ,le date e gli orari di svolgimento di tutte le fasi del campionato verranno successivamente comunicati sul sito <https://www.sportweekrace.it>. o sui canali ufficiali dell'evento.



ISCRIZIONE ALLA COMPETIZIONE

sarà possibile effettuare l'iscrizione alle gare sul sito della sportweekrace

<https://www.sportweekrace.it>.

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE SULLE GARE

per informazioni aggiuntive sull'evento utilizzare la mail di contatto

calisthenics.fn@gmail.com

o

streetworkoutroma.eventi@gmail.com



ATTREZZATURE

Per le gare semifinali e finali si necessita di una struttura RACK per calisthenics dotata di sbarre,(anche quelle per gli anelli) parallele alte e sbarra da freestyle, oltre che di una static bar, parallele medie e basse, pavimentazione antitrauma e materasso.

PUBBLICO TARGET

l'evento è rivolto ad un vasto pubblico giovani e non.

BUDGET

da comunicare

IMPATTO TERRITORIALE

Nel comune di Roma, così come in tutta Italia sono stati realizzati numerosi parchi attrezzati per l'allenamento a corpo libero, molti di questi sono un punto di ritrovo per molti giovani, altri non vengono ancora utilizzati, (ad esempio quello nel quartiere periferico di S. Basilio); mostrare cosa si può fare in quelle aree e dare i mezzi (soprattutto ai ragazzi più giovani) per approcciare l'allenamento, sicuramente fa sì che le suddette aree non vengano abbandonate al degrado; l'insegnamento tra pari dell'utilizzo ottimale delle strutture, potrebbe avere un'importante valenza educativa e aggregativa, portando l'avvicinamento dei ragazzi coinvolti: fin dagli albori infatti il calisthenics è stato strumento sociale in grado di creare aggregazione tra pari, tra etnie diverse, tra generi diversi e promuove il dialogo e l'integrazione culturale.

