



GBI

ONLINE RANKING

CALCOLO PUNTEGGIO

VERSIONE 1.0

INTRODUZIONE

Se la passione e l'adrenalina sono le fiamme che alimentano i nostri animi e le nostre mani, allora, una sfida in grado di mettere a confronto gli appassionati di gripsport di tutto il mondo, è un fiume di benzina che sfocia su questo fuoco!

Se negli ultimi due anni moltissimi hanno risentito della mancanza di un confronto e condivisione della nostra passione (per non parlare di tutto il resto), è doveroso dire che anche prima rimaneva sempre difficile organizzare un evento in grado di riunire tutti gli appassionati, proprio perchè il gripsport è, e purtroppo (ma un po' anche per fortuna) rimarrà una disciplina piuttosto di nicchia.

Dall'inizio del 2022 il nostro staff si è impegnato a fondo per organizzare il GBI Online Ranking, dallo studio del regolamento e delle specialità coinvolte, alla progettazione grafica e pubblicizzazione attraverso i principali canali social.

A fine maggio del 2022, dopo solo due mesi dall'inizio della competizione abbiamo registrato oltre 200 prove e visto un miglioramento esponenziale nei risultati, tanto da aver emesso decine e decine di certificazioni.

Alla luce di questi fantastici risultati abbiamo deciso di creare un metodo globale di ranking, al fine di dare un'idea indicativa della forza e della tenacia di tutti gli atleti che hanno deciso di mettersi in gioco.

Al fine di rendere più trasparente e chiari possibili questi criteri, abbiamo redatto questo documento, che riporta un dettaglio dei livelli di soglie in base al peso sollevato e una permutazione di tale livello in caso di trattenute e/o ripetizioni.

Questo documento verrà tenuto aggiornato in caso di introduzione di nuove prove o variazioni di quest'ultime.

Lo Staff GBI

SOGLIE DI FORZA

Basandoci sulla gamma dei risultati ottenuti negli anni e confrontandoli con i dati raccolti relativi alle diverse prestazioni in tutto il mondo, siamo riusciti a definire per ogni prova del GBI delle soglie e dei livelli in cui è possibile inquadrare l'atleta per quella determinata alzata.

In generale per ogni prestazione sono state definite 5 soglie identificate da colori diversi:

SOGLIA	DESCRIZIONE
BEGINNER	Pesi gestibili per diverse ripetizioni anche da chi non ha nessun approccio alla disciplina
INTERMEDIATE	Pesi gestibili da chi ha esperienze basilari della disciplina o pratica lavori manuali
ADVANCED	Pesi gestibili da chi ha esperienze consolidate nella disciplina oppure mani naturalmente forti
ELITE	Pesi gestibili da chi ha esperienze approfondite nella disciplina, competitivi a livello internazionale
WORLD CLASS	Pesi gestibili da chi ha esperienze complete nella disciplina, fascia dei record mondiali

I parametri che definiscono queste soglie sono ovviamente il peso sollevato, ripetizioni oppure tempo di trattenuta. Collocando le prove eseguite all'interno di una di queste soglie, permette all'atleta di avere un'indicazione relativa del livello di forza e della padronanza di quella determinata disciplina.

LIVELLI (1)

Per tutte le prove, sono stati poi definiti dei coefficienti numerici, che identificano la difficoltà dell'alzata.

Il livello minimo (1) rappresenta un'alzata valida di livello avanzato, pertanto tutte le alzate al di sotto di questa difficoltà avranno per definizione un livello pari a 0.

Tutti i livelli successivi (da 2 fino a 5 o 6) si collocano nelle ultime due soglie.

Per rappresentare efficacemente soglia e livello per le varie alzate (sia per massimale, che ripetizioni o trattenute) viene utilizzata una matrice. Di seguito un esempio dei parametri di classificazione usati per il Solid Rolling Handle (a fine documento sono rappresentate le matrici per ogni specialità):

WEIGHT (KG)	<5	<10	<15	<25	<35	>=35
120	6	6	6	6	6	6
110	5	6	6	6	6	6
100	4	5	5	6	6	6
90	3	4	4	5	5	5
80	2	2	3	3	4	4
70	1	1	2	2	3	3
60	ND	ND	1	1	1	2

LIVELLI (2)

Usando questa tabella è istantaneo identificare il livello ottenuto per ogni prova effettuata con il SRH, esempio:

3 reps 62kg	= Livello 0 (NA)
1 RM 71kg	= Livello 1 (Advanced)
42 secs hold, 68kg	= Livello 2 (Elite)
18 reps 82kg	= Livello 3 (Elite)
24 reps 84kg	= Livello 4 (Elite)
8 reps 105kg	= Livello 5 (World Class)
1 RM 120kg	= Livello 6 (World Class)

120	6	6	6	6	6	6
110	5	6	6	6	6	6
100	4	5	5	6	6	6
90	3	4	4	5	5	5
80	2	2	3	3	4	4
70	1	1	2	2	3	3
60	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Chi ha già ottenuto delle certificazioni (livello 1 minimo richiesto) troverà già una certa familiarità con questi valori, in quanto riportati all'interno dell'attestato.

PUNTEGGI (1)

A lungo si è discusso della possibilità di introdurre un criterio di ranking globale per ognuna delle tre categorie di sollevamenti (massimali, ripetizioni e trattenute).

Il metodo classico (assegnare un punteggio in base alla posizione di ogni specialità) è stato scartato da subito, in quanto va più a tener conto del numero di alzate piuttosto che della loro intensità.

Questo sistema va benissimo nelle competizioni dal vivo, in cui ogni atleta esegue tutte le alzate di gara, ma in un ranking di questo tipo, dove le specialità sono molte e magari non tutti hanno la possibilità di cimentarsi in ogni disciplina proposta, era interessante trovare un criterio in grado di dare maggiore importanza alla specializzazione nelle varie prove.

Il sistema è piuttosto semplice: per ogni prova si assegna un punteggio pari al livello raggiunto, sommato a tutti i livelli precedenti, ovvero:

LV1 = 1pt

LV2 = 3pts (2 + 1)

LV3 = 6pts (3 + 2 + 1)

LV4 = 10pts (4 + 3 + 2 + 1)

LV5 = 15pts (5 + 4 + 3 + 2 + 1)

LV6 = 21pts (6 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1)

Questo metodo permette di dare ad esempio un peso maggiore ad una alzata di livello 3 (6pts) piuttosto che a 3 alzate di livello 1 (3pts), tenendo al contempo in considerazione la diversificazione dei propri progressi.

PUNTEGGI (2)

Avendo ora un punteggio numerico a disposizione per ogni prova effettuata da ogni atleta, diventa possibile la realizzazione di un ranking globale, sommando i punteggi nelle varie prove. Verranno comunque realizzati dei ranking distinti per genere (maschile, femminile e giovani) e per tipo di effort (massimale, ripetizioni e trattenute). La categoria di peso influirà invece solo in caso di prestazioni uguali per i due atleti.

Nello specifico il ranking globale viene calcolato secondo il seguente protocollo:

- ◇ Per ogni atleta vengono sommati i punti ottenuti nelle varie prove per il tipo effort in questione, ovviamente chi ha ricevuto più punti avrà una posizione più alta;
- ◇ Nel caso di persone con lo stesso punteggio, ha la priorità in classifica chi ha ottenuto la certificazione di livello più alto tra quelle prese (se ad esempio A e B hanno entrambi 25 punti, la certificazione più alta di A è un Elite di livello 3, mentre per B è un World Class livello 4, B avrà la priorità);
- ◇ Se anche la certificazione massima è dello stesso livello per le due persone, allora avrà priorità la persona di categoria di peso inferiore;
- ◇ Se anche la categoria di peso è uguale allora si avrà un pareggio.

Per guadagnare punti preziosi è consigliabile sia variare nelle alzate, per avere una gamma di possibilità più ampia possibile, e specializzarsi in quelle per cui si è più portati.

APPENDICE (1)

SRH Maschile

120	6	6	6	6	6	6
110	5	6	6	6	6	6
100	4	5	5	6	6	6
90	3	4	4	5	5	5
80	2	2	3	3	4	4
70	1	1	2	2	3	3
60	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

SRH Femminile

95	6	6	6	6	6	6
85	5	6	6	6	6	6
75	4	5	5	6	6	6
65	3	4	4	5	5	5
55	2	2	3	3	4	4
45	1	1	2	2	3	3
35	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Mega HUB Maschile

45	5	5	5	5	5	5
42	4	5	5	5	5	5
37	3	4	4	5	5	5
32	2	2	3	3	4	4
27	1	1	2	2	3	3
22	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Mega HUB Femminile

30	5	5	5	5	5	5
28	4	5	5	5	5	5
25	3	4	4	5	5	5
20	2	2	3	3	4	4
15	1	1	2	2	3	3
12	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

APPENDICE (2)

Monolithic THP Maschile

130	6	6	6	6	6	6
120	5	6	6	6	6	6
110	4	5	5	6	6	6
100	3	4	4	5	5	5
90	2	2	3	3	4	4
80	1	1	2	2	3	3
70	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Monolithic THP Femminile

100	6	6	6	6	6	6
90	5	6	6	6	6	6
80	4	5	5	6	6	6
70	3	4	4	5	5	5
60	2	2	3	3	4	4
50	1	1	2	2	3	3
40	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Mega HUB DKP Maschile

70	5	5	5	5	5	5
63	4	5	5	5	5	5
54	3	4	4	5	5	5
45	2	2	3	3	4	4
40	1	1	2	2	3	3
35	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Mega HUB DKP Femminile

45	5	5	5	5	5	5
38	4	5	5	5	5	5
32	3	4	4	5	5	5
25	2	2	3	3	4	4
20	1	1	2	2	3	3
15	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

APPENDICE (3)

Vertical Bar Maschile

160	6	6	6	6	6	6
135	5	6	6	6	6	6
125	4	5	5	6	6	6
115	3	4	4	5	5	5
105	2	2	3	3	4	4
90	1	1	2	2	3	3
80	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Vertical Bar Femminile

110	6	6	6	6	6	6
95	5	6	6	6	6	6
85	4	5	5	6	6	6
75	3	4	4	5	5	5
65	2	2	3	3	4	4
55	1	1	2	2	3	3
45	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Break Finger Maschile

50	5	5	5	5	5	5
45	4	5	5	5	5	5
40	3	4	4	5	5	5
35	2	2	3	3	4	4
30	1	1	2	2	3	3
25	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Break Finger Femminile

35	5	5	5	5	5	5
30	4	5	5	5	5	5
26	3	4	4	5	5	5
21	2	2	3	3	4	4
16	1	1	2	2	3	3
12	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

APPENDICE (4)

Monolithic OHP Maschile

60	6	6	6	6	6	6
55	5	6	6	6	6	6
50	4	5	5	6	6	6
45	3	4	4	5	5	5
40	2	2	3	3	4	4
35	1	1	2	2	3	3
30	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Monolithic OHP Femminile

45	6	6	6	6	6	6
40	5	6	6	6	6	6
35	4	5	5	6	6	6
30	3	4	4	5	5	5
25	2	2	3	3	4	4
20	1	1	2	2	3	3
15	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Monolithic Hand 2 Hand Maschile

58	6	6	6	6	6	6
53	5	6	6	6	6	6
48	4	5	5	6	6	6
43	3	4	4	5	5	5
38	2	2	3	3	4	4
33	1	1	2	2	3	3
28	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Monolithic Hand 2 Hand Femminile

43	6	6	6	6	6	6
38	5	6	6	6	6	6
33	4	5	5	6	6	6
28	3	4	4	5	5	5
23	2	2	3	3	4	4
18	1	1	2	2	3	3
13	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

APPENDICE (5)

Ok Lift (KP) Maschile

38	5	5	5	5	5	5
32	4	5	5	5	5	5
28	3	4	4	5	5	5
24	2	2	3	3	4	4
20	1	1	2	2	3	3
16	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Ok Lift (KP) Femminile

30	5	5	5	5	5	5
28	4	5	5	5	5	5
25	3	4	4	5	5	5
20	2	2	3	3	4	4
15	1	1	2	2	3	3
10	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Ok Lift (Tips) Maschile

28	5	5	5	5	5	5
26	4	5	5	5	5	5
22	3	4	4	5	5	5
18	2	2	3	3	4	4
14	1	1	2	2	3	3
12	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Ok Lift (Tips) Femminile

18	5	5	5	5	5	5
16	4	5	5	5	5	5
14	3	4	4	5	5	5
12	2	2	3	3	4	4
10	1	1	2	2	3	3
8	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

APPENDICE (6)

Skull Crusher (KP) Maschile

45	5	5	5	5	5	5
42	4	5	5	5	5	5
37	3	4	4	5	5	5
32	2	2	3	3	4	4
27	1	1	2	2	3	3
22	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Skull Crusher (KP) Femminile

30	5	5	5	5	5	5
28	4	5	5	5	5	5
25	3	4	4	5	5	5
20	2	2	3	3	4	4
15	1	1	2	2	3	3
12	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Skull Crusher (Freestyle) Maschile

70	5	5	5	5	5	5
62	4	5	5	5	5	5
56	3	4	4	5	5	5
50	2	2	3	3	4	4
45	1	1	2	2	3	3
40	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35

Skull Crusher (Freestyle) Femminile

50	5	5	5	5	5	5
45	4	5	5	5	5	5
38	3	4	4	5	5	5
32	2	2	3	3	4	4
25	1	1	2	2	3	3
20	ND	ND	1	1	1	2
	<5	<10	<15	<25	<35	>=35