

Il Codice delle Cinghie Aeree a Coppia

Guida visiva all'**architettura**, ai punteggi
e alla **biomeccanica** per atleti e giurie.



L'Anatomia del Duo



Atleta Top (Agile):
Il fulcro dinamico.
Punti di contatto principali:
avvolgimenti di sicurezza,
sospensioni
all'anca e gestione delle
linee frontali.

Atleta Base (Porteur):
L'ancora gravitazionale.
Punti di contatto principali:
sospensioni a braccio teso,
supporto caviglie e
contro-bilanciamento
strutturale.

La Logica del Punteggio



Fondamenta. Prese salde sull'attrezzo, gambe piegate o contatti semplici (es. schiena a schiena).

Geometria Pura. Introduzione di spaccate frontali a 180°, rotazioni delle spalle e rilascio parziale dell'attrezzo.

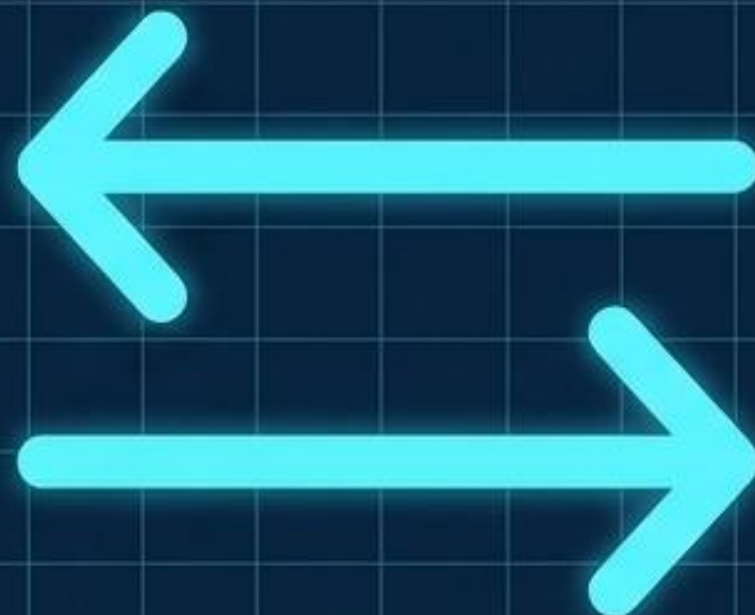
Sfida Strutturale. Nessuna presa aggiuntiva sull'attrezzo, linee perfettamente parallele al pavimento, estrema flessibilità simultanea.

La Colla: Componenti Aggiuntive (SDD)



SDD1 [0.6 Punti]

Separazione/connessione delle cinghie.



SDD2 [0.6 Punti]

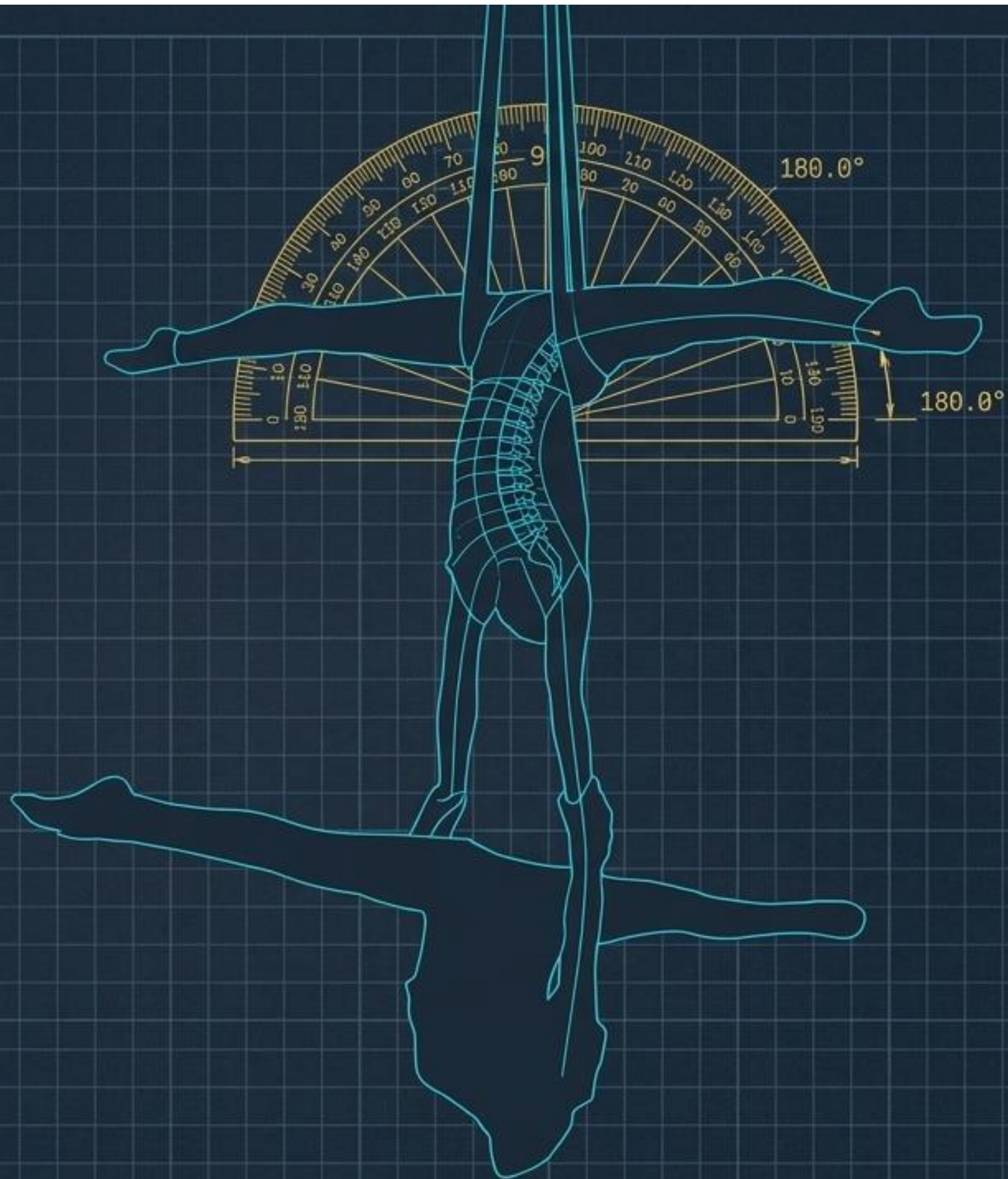
Connessione fluida tra gli elementi.

Queste componenti sono i giunti architettonici che trasformano una lista di elementi in una coreografia continua.

Pilastro I: Flessibilità (SDF)

Il punteggio SDF non premia la semplice mobilità articolare, ma la capacità di mantenere geometrie estreme sotto carico gravitazionale.

- Elementi chiave: Flessioni della schiena estreme (Backbend), rotazioni delle spalle, e spaccate frontali mantenute rigorosamente a **180 gradi o più**.

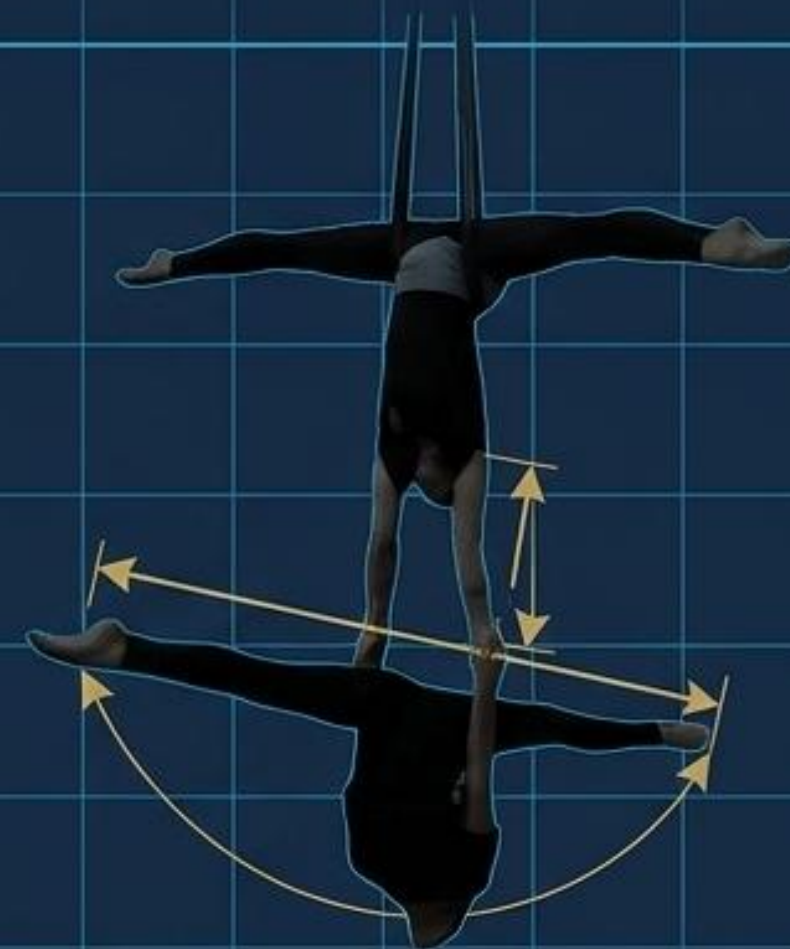


Matrice di Flessibilità: Evoluzione Base



SDF1 [0.2 Punti]

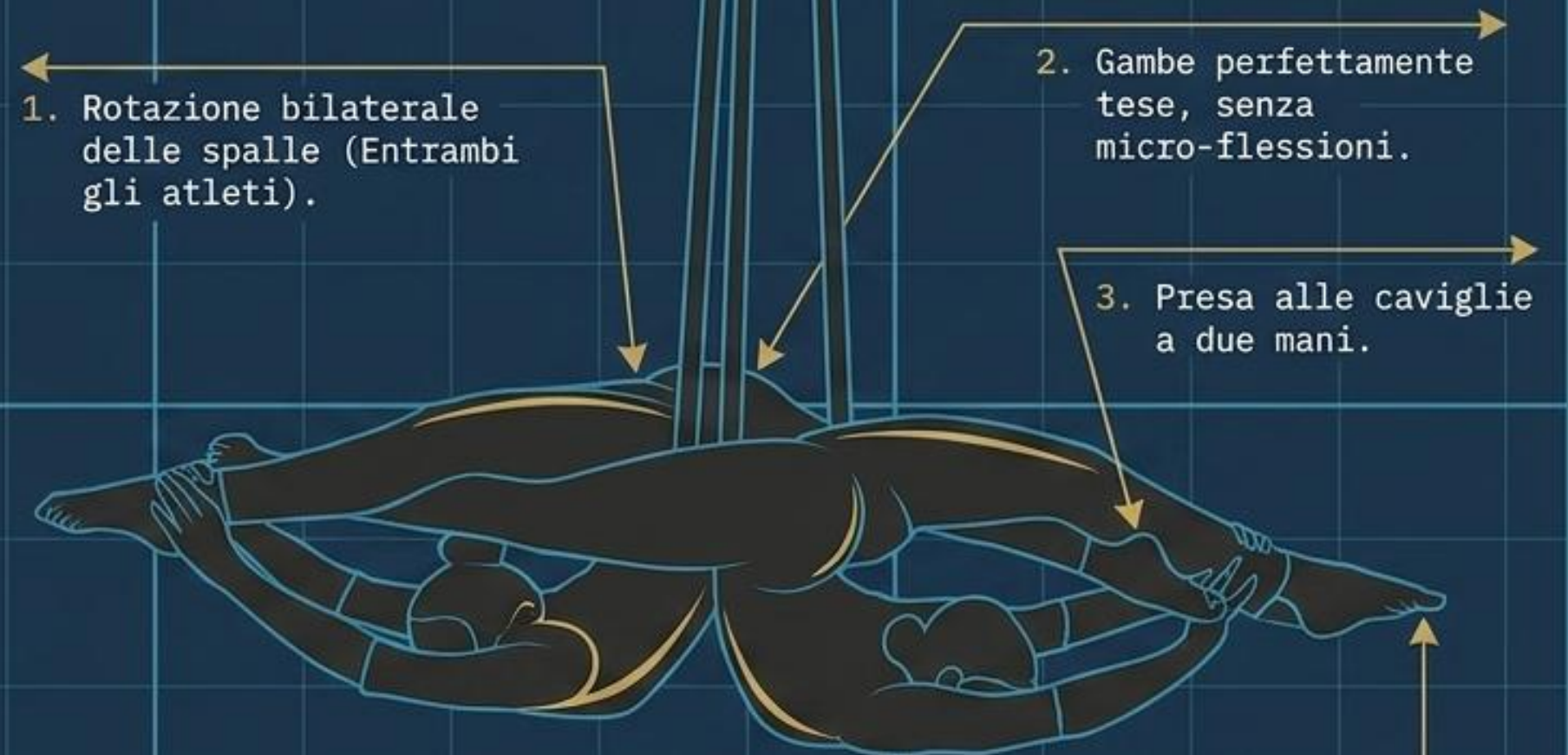
Struttura chiusa. Gambe tese, piedi e mani premuti contro il partner. Apertura a straddle di base. Il carico è equamente distribuito.



SDF9 [0.6 Punti]

Estensione vettoriale. Atleta Top in avvolgimento di sicurezza; Atleta Base in sospensione a braccio teso con spaccata frontale a 180° e flessione della schiena.

Matrice di Flessibilità: L'Elite



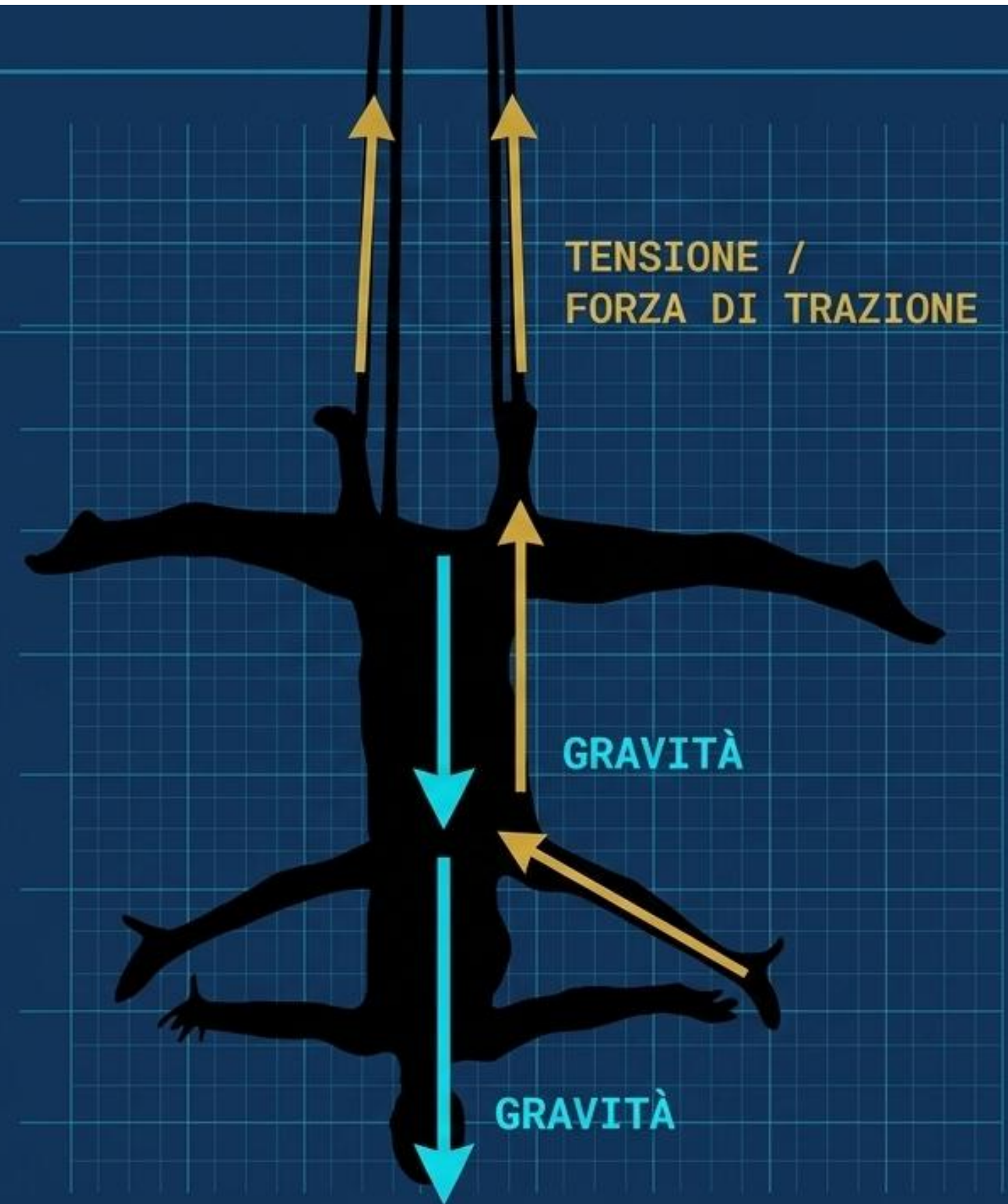
SDF31 [1.4 Punti]

SDF31 [1.4 Punti] - Il massimo del coefficiente di difficoltà viene raggiunto quando entrambi gli atleti eseguono rotazioni e flessioni estreme simultaneamente, senza ancoraggi secondari.

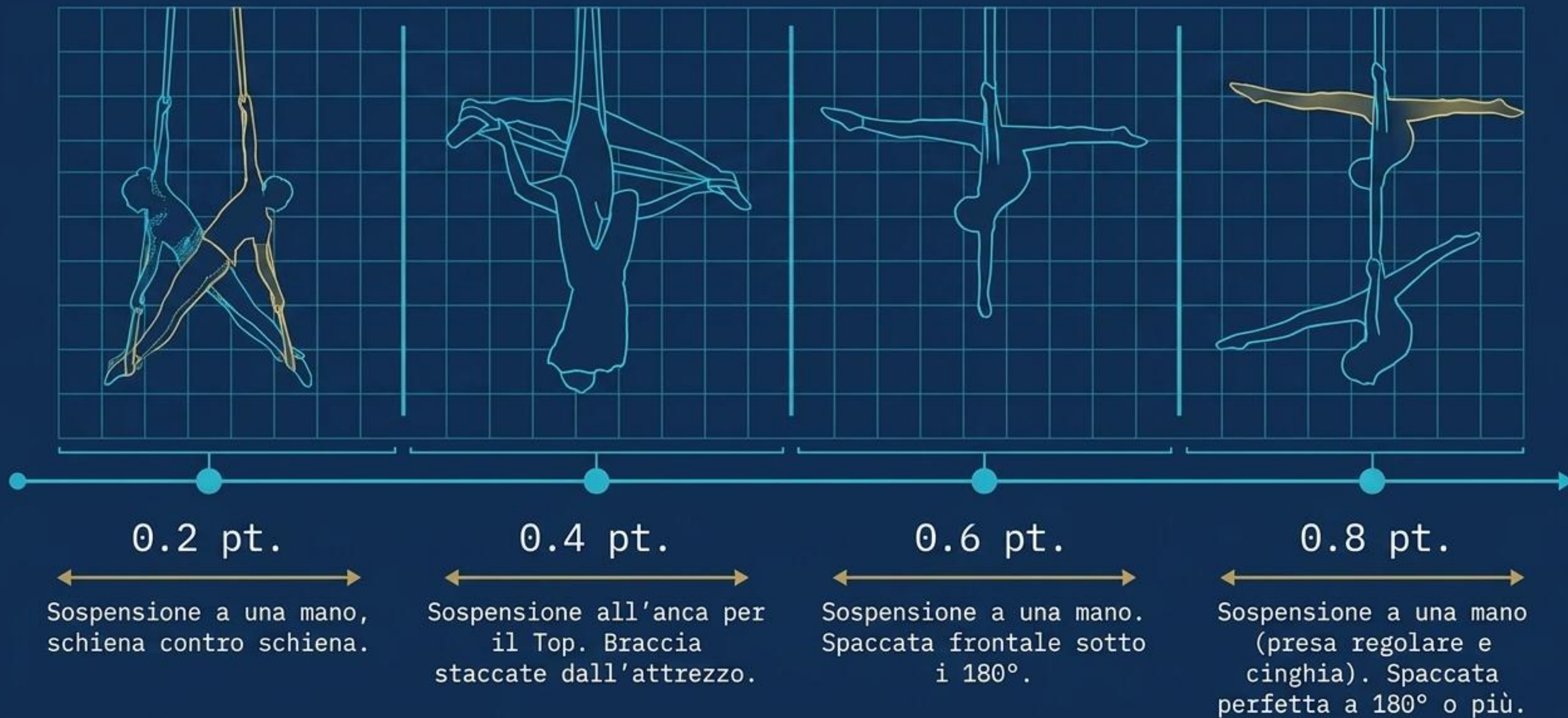
Pilastro II: Forza [SDP]

Il dominio sulla massa corporea. I punti SDP vengono assegnati riducendo i punti di contatto con l'attrezzo e allineando il corpo contro la forza di gravità.

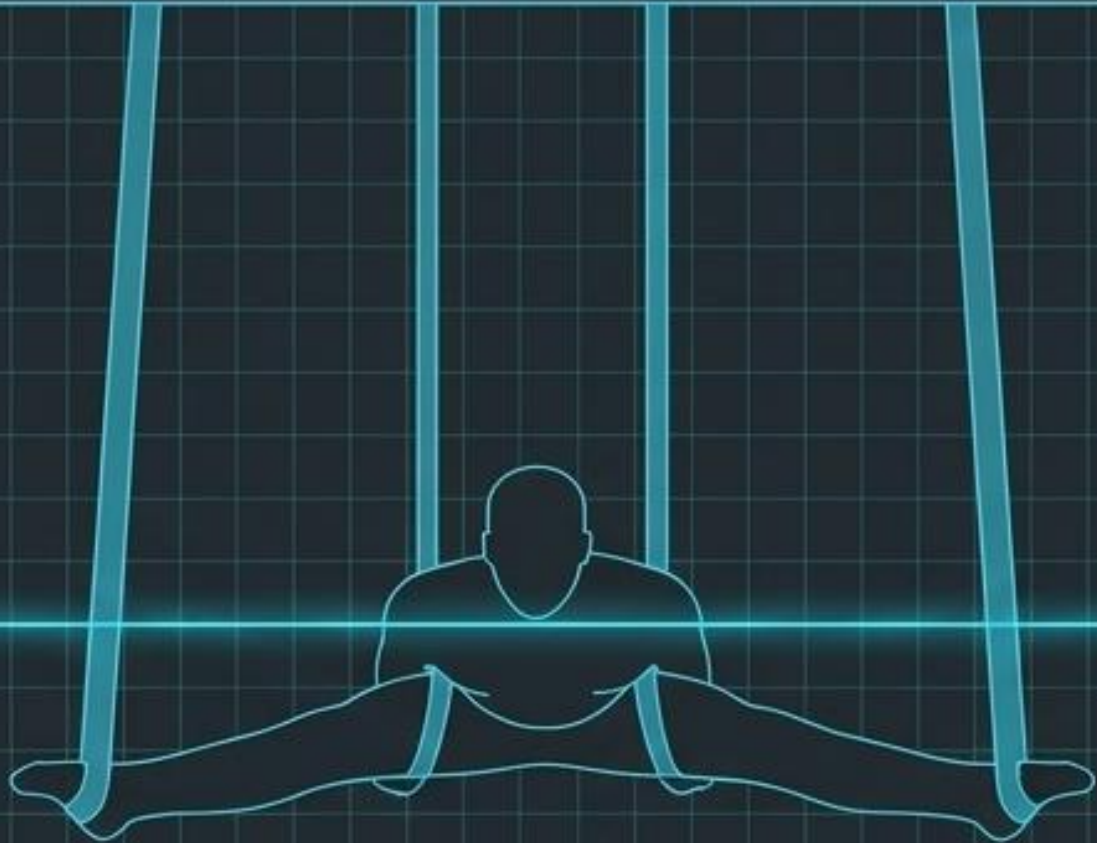
- Elementi chiave: Sospensioni a una mano, mantenimento di linee parallele al pavimento (Planche), resistenze isometriche senza avvolgimenti di sicurezza completi.



Lo Spettro della Forza

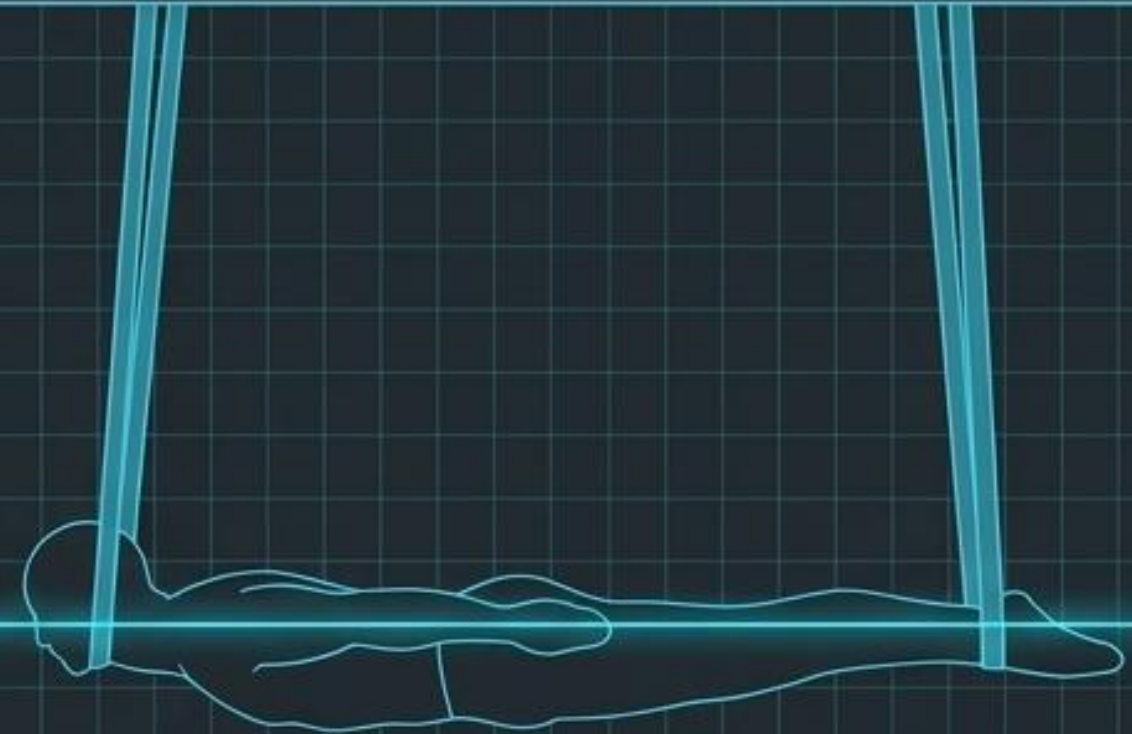


Sfida alla Gravità: SDP Elite



SDP22 [1.2 Punti]

Planche a gambe divaricate. Atleta Top in avvolgimento; Atleta Base con busto e linea delle gambe (divaricate) perfettamente paralleli al pavimento.



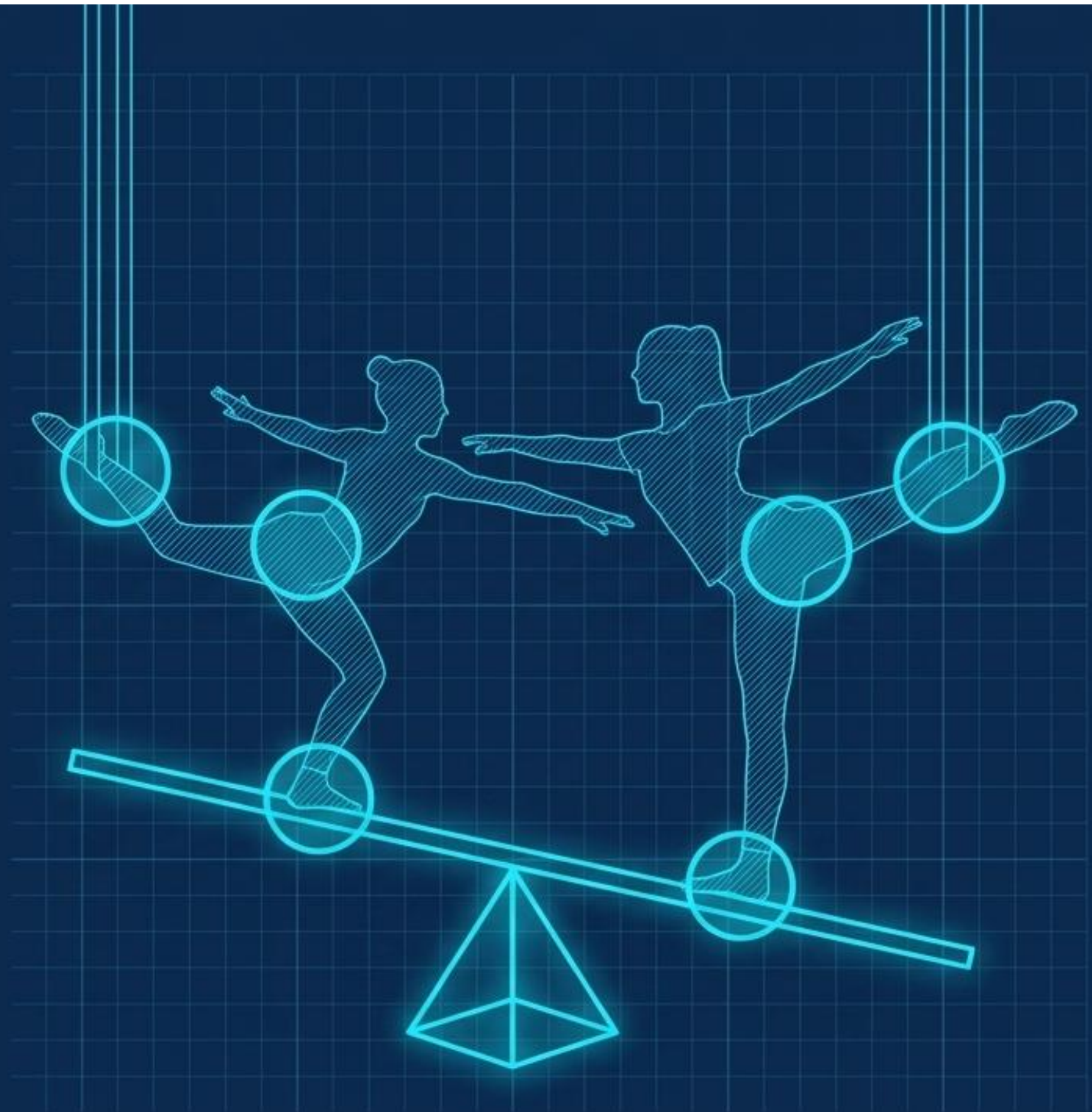
SDP27 [1.4 Punti]

Planche a gambe unite. L'evoluzione finale. Atleta Base mantiene le gambe tese e unite. La leva biomeccanica sfavorevole garantisce il massimo punteggio.

Pilastro II: Equilibrio [SDB]

L'arte del contro-bilanciamento. I punteggi SDB misurano l'assenza di prese. Punti massimi vengono assegnati quando il peso è supportato unicamente dalla geometria incrociata dei corpi.

- Elementi chiave: Mani staccate dall'attrezzo, appoggi contro i piedi/gambe del partner, spaccate in sospensione senza prese di supporto.

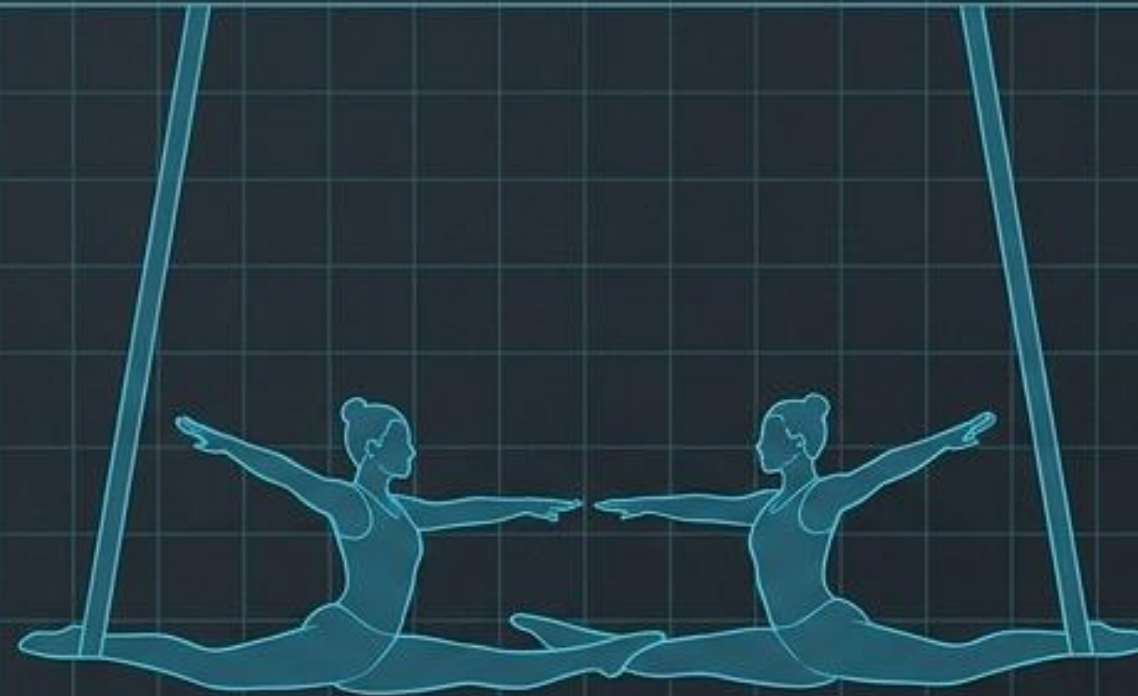


Matrice di Equilibrio



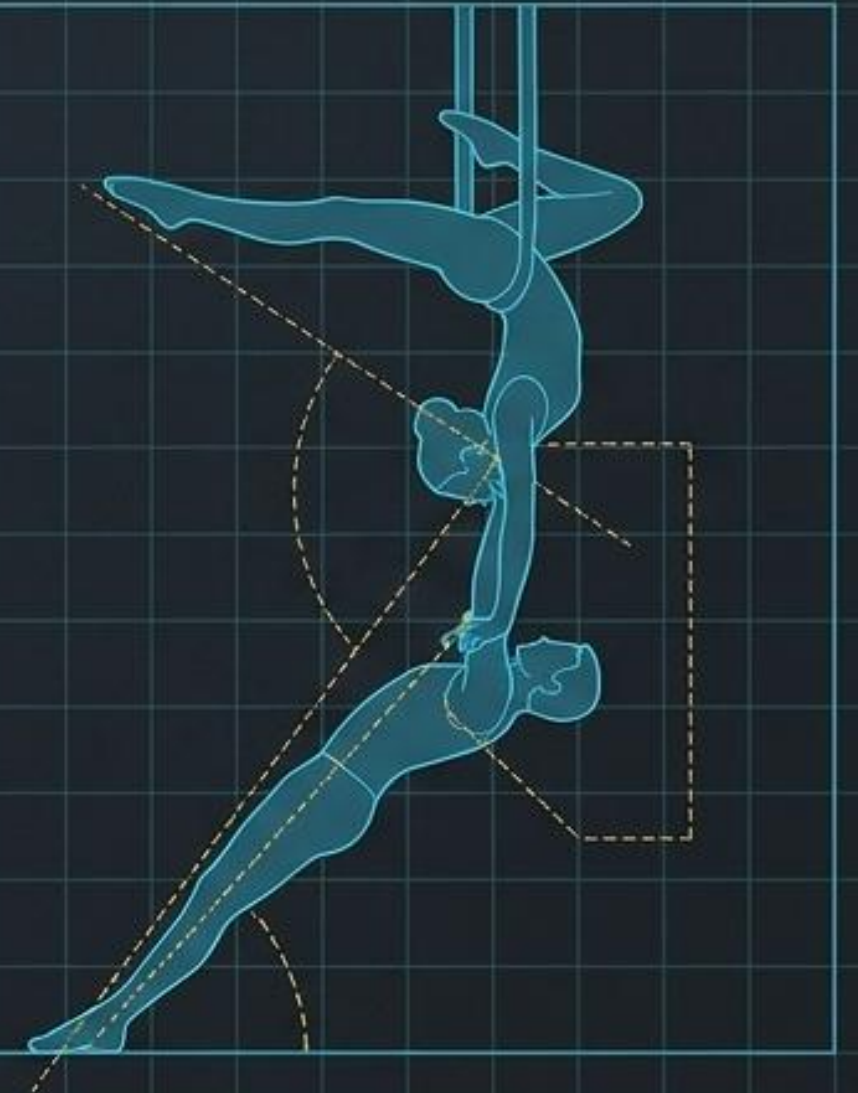
Base - 0.2 pt: SDB1

Appoggio contro le gambe del partner. Una mano mantiene saldamente la presa sull'attrezzo.



Intermedio - 0.8 pt: SDB8

Entrambi gli atleti in spaccata frontale a 180°. Braccia staccate dall'attrezzo. Nessuna presa manuale sul partner.



Avanzato - 1.4 pt: SDB16

Nessun ancoraggio manuale. Atleta Top in appoggio contro i piedi del partner. Atleta Base in flessione dorsale con linea delle gambe diagonale al pavimento.

Anatomia del Punteggio Massimo

Flessibilità: Spaccate mantenute rigorosamente sopra l'asse dei 180° .

Forza: Tensione isometrica continua per mantenere la rigidità strutturale (nessuna microflessione alle ginocchia).

Equilibrio: Nessun appoggio secondario; l'intero sistema si regge sulla presa simmetrica alle caviglie (rotazione estrema delle spalle).

Un elemento da 1.4 punti non è mai solo flessibilità o solo forza; è la perfetta fusione vettoriale di tutti e tre i pilastri.

La Matrice del Coreografo



Rule 1: Varianza Obbligatoria.

Una routine vincente non può appiattirsi su un solo pilastro. La saturazione in un'unica categoria comporta penalizzazioni per mancanza di varietà.

Rule 2: Picchi Strategici.

Inserire elementi da 1.0+ punti (come SDF20, SDP27, SDB17) come climax visivi e tecnici, alternati con precisione.

Rule 3: Il Flusso (SDD).

Utilizzare le componenti aggiuntive (0.6 pt) per evitare interruzioni statiche tra un pilastro e l'altro.

Checklist per la Giuria e il Coach



SDF: Flessibilità

- ✓ - La spaccata è visibilmente a 180° o superiore?
- ✓ - Le rotazioni delle spalle sono simmetriche?
- ✓ - Le gambe sono perfettamente tese?



SDP: Forza

- ✓ - La Planche è perfettamente parallela al pavimento?
- ✓ - Gli ancoraggi di sicurezza riducono il carico?
- ✓ - La sospensione è a una sola mano senza supporti extra?



SDB: Equilibrio

- ✓ - Le mani sono completamente staccate dalle cinghie?
- ✓ - L'atleta base sostiene il peso solo tramite la geometria del corpo?

L'eccellenza nelle cinghie aeree nasce quando la spietata logica della biomeccanica incontra l'arte del volo.