

Documento di Briefing: Tabella degli Elementi per la Disciplina "Solo Silks" (Appendice № 11)

Riepilogo Esecutivo

Il presente documento fornisce un'analisi dettagliata dei requisiti tecnici e dei valori di punteggio per la disciplina "Solo Silks", basata sull'Appendice № 11 della Tabella degli Elementi. Il sistema di valutazione è strutturato per differenziare le componenti aggiuntive (salite e connessioni) dagli elementi di flessibilità pura. I punti chiave includono:

- **Gerarchia dei Valori:** Gli elementi sono classificati con valori incrementali che vanno da 0,2 a 0,8 punti, riflettendo la complessità tecnica e i requisiti fisici richiesti.
- **Componenti Aggiuntive:** Le manovre di salita e le connessioni tra elementi hanno un valore fisso di 0,6 punti.
- **Criteri di Precisione:** La valutazione si basa su parametri rigorosi quali l'ampiezza delle spaccate (frontali o laterali, spesso richieste a 180 gradi o più), la rotazione delle spalle, la posizione degli arti e l'utilizzo di specifici avvolgimenti (wrap) o prese (hold).
- **Versatilità dell'Attrezzo:** Molti elementi specificano la possibilità di esecuzione con i tessuti separati o uniti.

Analisi delle Componenti Aggiuntive (ASD)

Le componenti aggiuntive rappresentano le fondamenta strutturali di una routine e sono essenziali per la progressione verticale e la fluidità del movimento sull'attrezzo. | Codice | Descrizione del Requisito | Valore || ----- | ----- | ----- || **ASD1** | Componente aggiuntiva. Salita fino a 2/3 dell'altezza dell'attrezzo. | 0,6 punti || **ASD2** | Componente aggiuntiva. Collegamento degli elementi. | 0,6 punti |

Elementi di Flessibilità (ASF): Analisi per Fascia di Punteggio

La categoria degli elementi di flessibilità (ASF) costituisce il nucleo della tabella, con requisiti che variano significativamente in base alla difficoltà tecnica.

Elementi di Base (0,2 Punti)

Questi elementi si concentrano su posizioni fondamentali di flessibilità, tra cui inarcamenti (backbend), aperture e spaccate iniziali.

- **Posizioni di Inarcamento:** Include sospensioni a livello lombare (ASF2) e posizioni con braccia tese dove i piedi toccano la testa (ASF3).
- **Spaccate Frontali:** Vengono valutate sia spaccate a 180 gradi con presa della gamba opposta (ASF4), sia spaccate inferiori a 180 gradi con presa alla caviglia (ASF5, ASF6).
- **Aperture (Straddle):** Richiedono braccia bloccate dietro la schiena (ASF9) o una mano staccata dall'attrezzo (ASF8).
- **Varianti Tecniche:** Alcuni elementi introducono rotazioni delle spalle (ASF10) o linee delle braccia parallele al pavimento (ASF11).

Elementi di Difficoltà Intermedia (0,4 Punti)

Questa fascia introduce una maggiore complessità attraverso rotazioni articolari più avanzate e configurazioni specifiche del tessuto.

- **Precisione Geometrica:** Spaccate frontali e laterali di 180 gradi o più (ASF21, ASF22, ASF27).
- **Rotazione delle Spalle:** Diventa un requisito frequente, spesso combinato con gambe flesse o prese alla caviglia (ASF23, ASF24, ASF30, ASF39).
- **Tecniche di Avvolgimento:** Introduzione di avvolgimenti a spirale (ASF41, ASF46), incroci alla base della schiena (ASF28) e posizioni "Biellmann" con avvolgimento sulla gamba di supporto (ASF46).
- **Punti di Supporto:** Utilizzo di punti di appoggio specifici sotto il muscolo del polpaccio o il piede (ASF43, ASF44).

Elementi di Alta Difficoltà (0,6 Punti)

Gli elementi da 0,6 punti richiedono un controllo superiore e spesso l'assenza di supporti facilitati.

- **Inarcamenti Avanzati:** Backbend con gambe e braccia tese in posizione divaricata (ASF47).
- **Prese di Sicurezza:** Utilizzo dell'avvolgimento "crossback" (incrocio sulla schiena) combinato con spaccate frontali a 180 gradi (ASF60, ASF61).
- **Controllo delle Mani:** Elementi eseguiti con una mano staccata dall'attrezzo (ASF51) o con prese del tessuto senza avvolgimenti aggiuntivi (ASF55, ASF56).
- **Flessibilità Estrema:** Spaccate con la linea ginocchio-caviglia-tallone a 180 gradi o più (ASF52).

Elementi Elite (0,8 Punti)

Rappresentano il vertice della difficoltà tecnica nella tabella fornita.

- **Integrazione Complessa:** Combinazione di rotazione delle spalle, spaccate oltre i 180 gradi e avvolgimenti a spirale su entrambe le gambe (ASF63).
- **Posizioni di Forza e Flessibilità:** Richiedono il petto premuto contro il palo di tessuto in inarcamento (ASF73) o la gamba libera posizionata tra il braccio di lavoro e la gamba impugnata (ASF64).
- **Assenza di Avvolgimenti di Sicurezza:** L'elemento ASF79 è caratterizzato da una spaccata frontale di 180 gradi o più eseguita senza avvolgimenti di sicurezza, con presa tra ginocchio e caviglia.
- **Specificità della Presa:** Prese della gamba dallo stesso lato (ASF66, ASF67) e posizioni con braccio di supporto teso e una mano libera (ASF69).

Requisiti Tecnici Ricorrenti e Terminologia

Dall'analisi della tabella emergono standard tecnici costanti che definiscono la corretta esecuzione:

- **Apertura delle Gambe:** Il termine "180 gradi o più" è il parametro di riferimento per la massima valutazione nelle spaccate frontali e laterali.
- **Rotazione delle Spalle (Shoulder Rotation):** Un elemento tecnico critico che aumenta il valore di molti esercizi di flessibilità.
- **Configurazione delle Braccia:** Spesso specificato come "Arms straight" (braccia tese) per dimostrare il controllo e la linea estetica.

- **Gestione del Tessuto:**
- **Loop:** Cappio di tessuto utilizzato per sostenere gambe o schiena.
- **Spiral Wrap:** Avvolgimento a spirale su gambe o polpacci.
- **Silk Tail:** L'estremità finale del tessuto.
- **Silk Pole:** La parte verticale del tessuto teso.
- **Posizione delle Mani:** Distinzione netta tra "Opposite leg hold" (presa della gamba opposta) e "Same-side leg hold" (presa della gamba dello stesso lato).