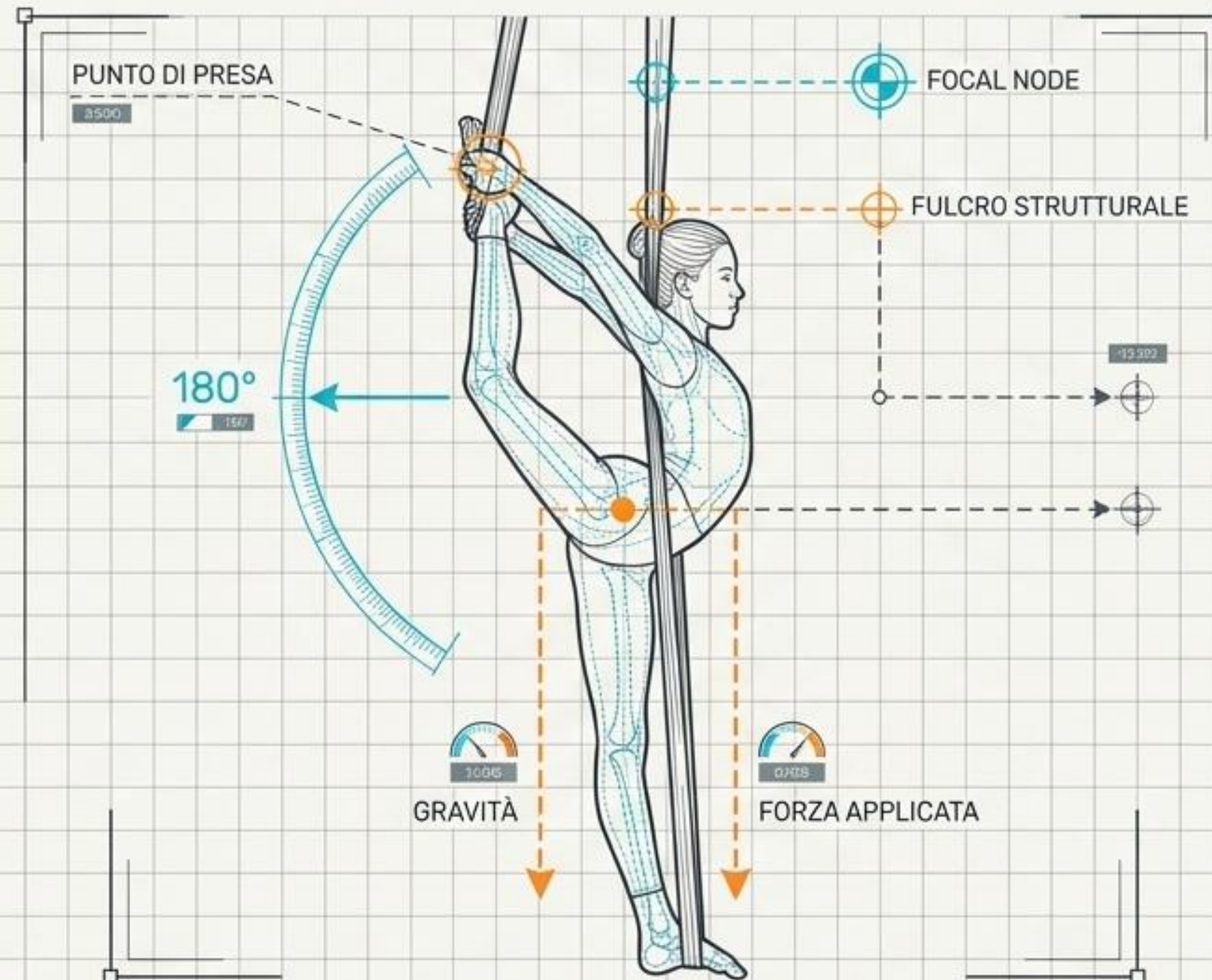


Codice dei Punteggi: Cinghie Aeree Solo

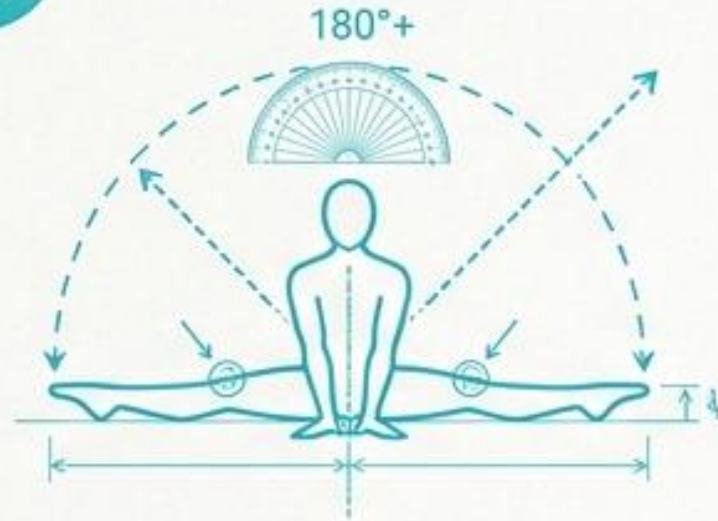
Un'Analisi Biomeccanica e Strategica del Volo



L'Ecosistema delle Cinghie



1



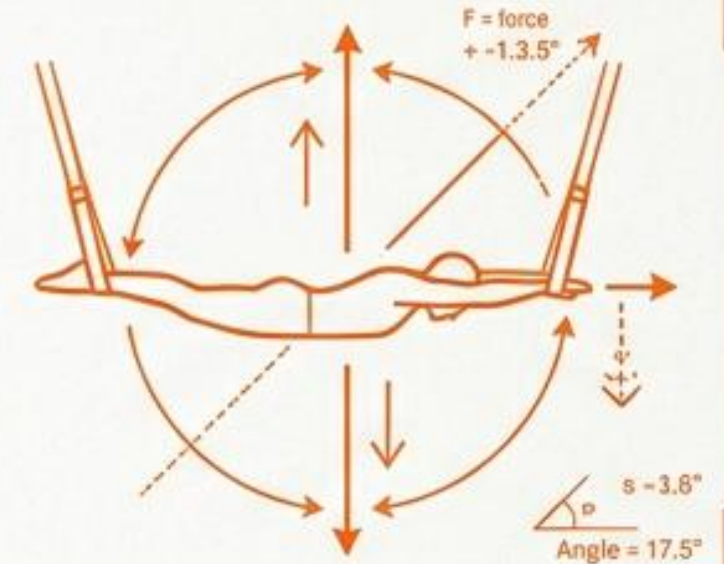
Flessibilità (SF):

Estensione e ampiezza articolare (es. spaccate a $180^\circ+$).

2

Potenza (SP):

Sfidare la gravità attraverso leve fisiche (es. linee parallele al pavimento).



3

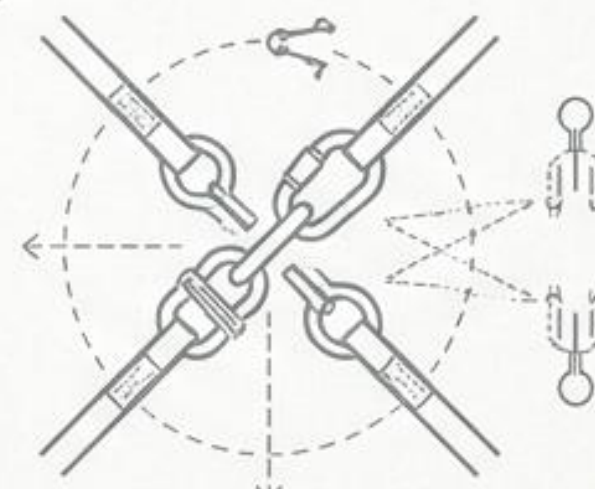
Equilibrio (SB):

L'illusione dell'assenza di peso rimuovendo i punti di supporto tradizionali.



3

4

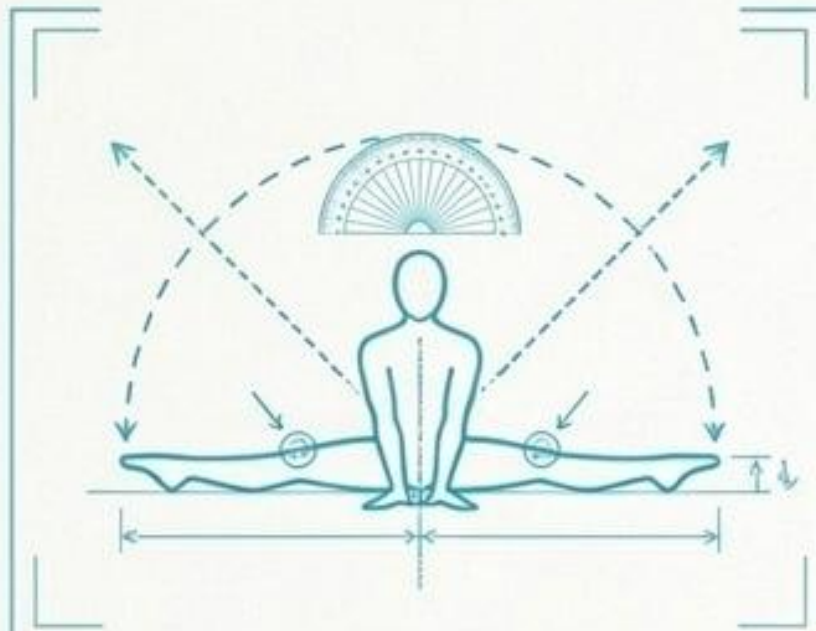


Elementi Aggiuntivi (SD):

Connessioni e manipolazioni strutturali dell'attrezzo (0.6 punti).

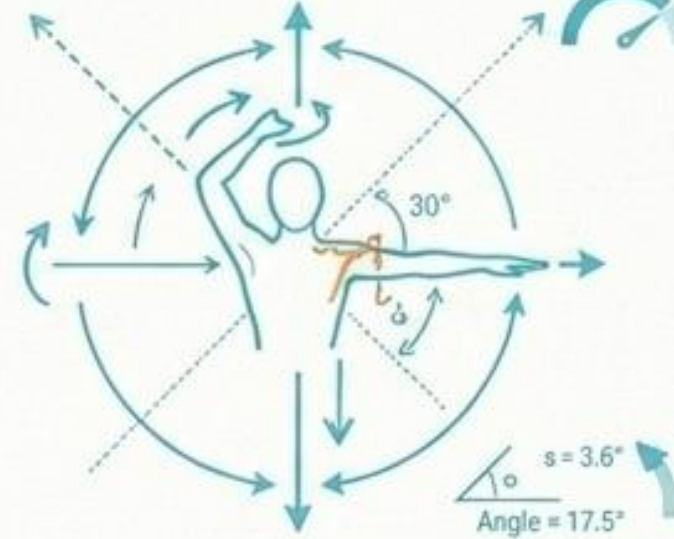


Lo Spettro della Difficoltà



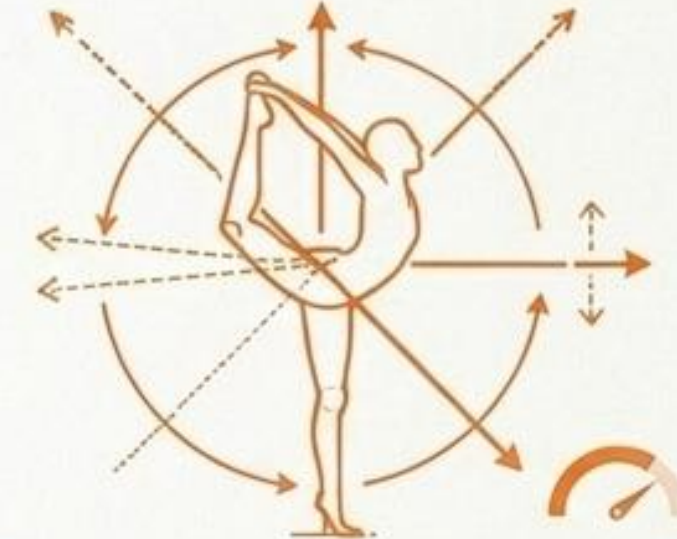
Zona Base (0.2 - 0.4)

Forme standard. Prese salde a due mani, appoggi base (es. Spaccata frontale, presa alla caviglia).



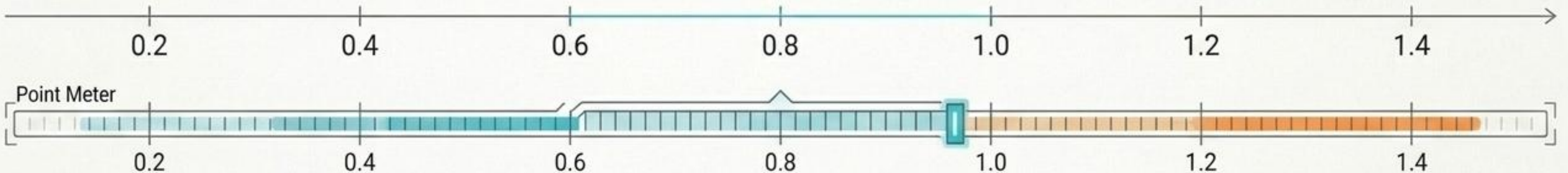
Zona Intermedia (0.6 - 1.0)

Introduzione di modificatori. Rotazioni della spalla, rimozione di una mano, angoli complessi.



Zona Elite (1.2 - 1.4)

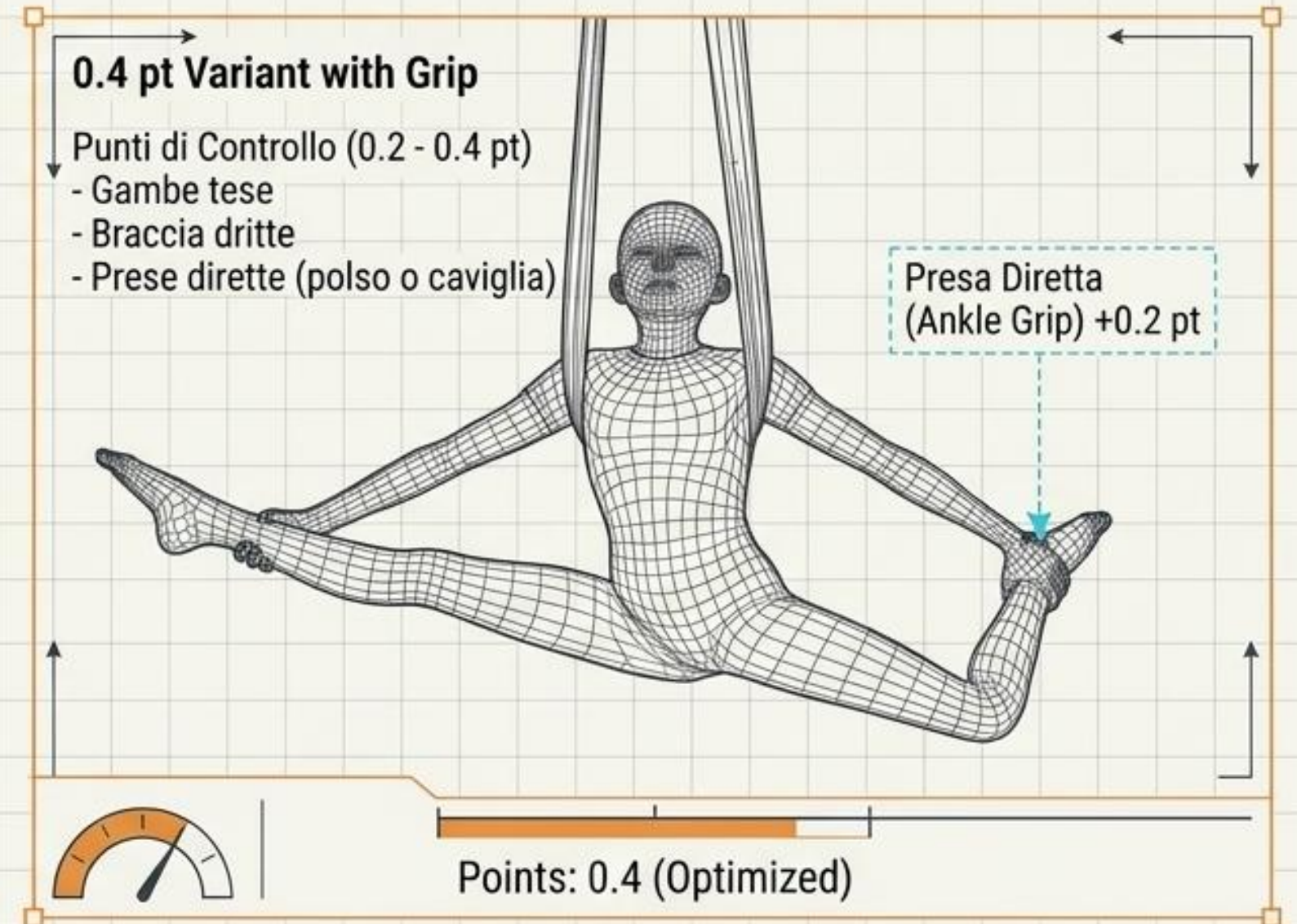
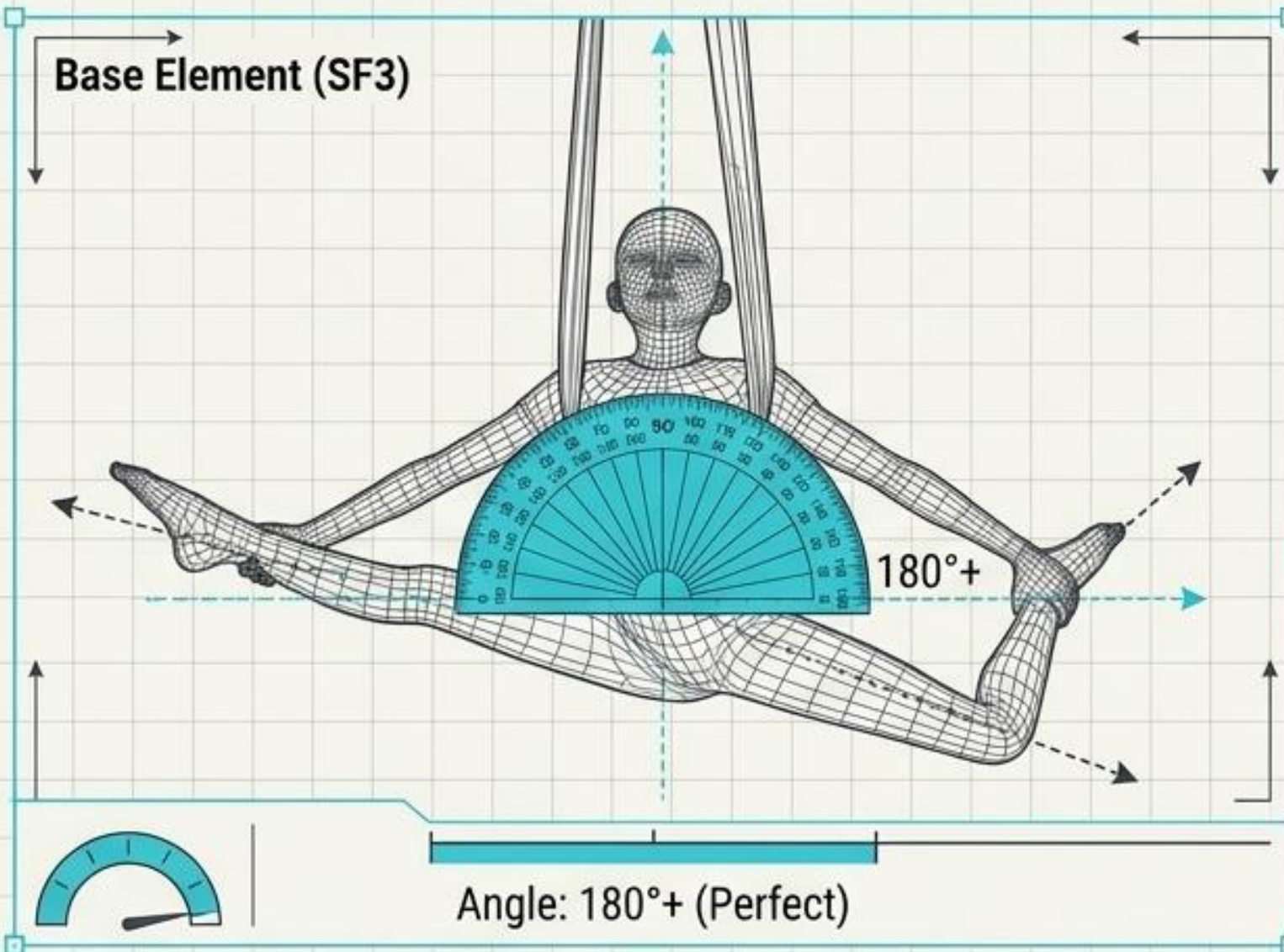
Sovrapposizione di estremi. Assenza di mani, posizioni Biellmann, dislocazioni multiple, linee di leva massime.



Flessibilità (SF): I Fondamenti

Il Requisito Zero

Il punteggio base per la flessibilità inizia quasi sempre con una linea retta. Una spaccata frontale (SF3) deve essere di 180° o superiore.



Anatomia dell'Elite: Flessibilità

Elemento SF64 (1.4 Punti): La Massima Espressione

Dislocazione:

Rotazione completa della spalla.

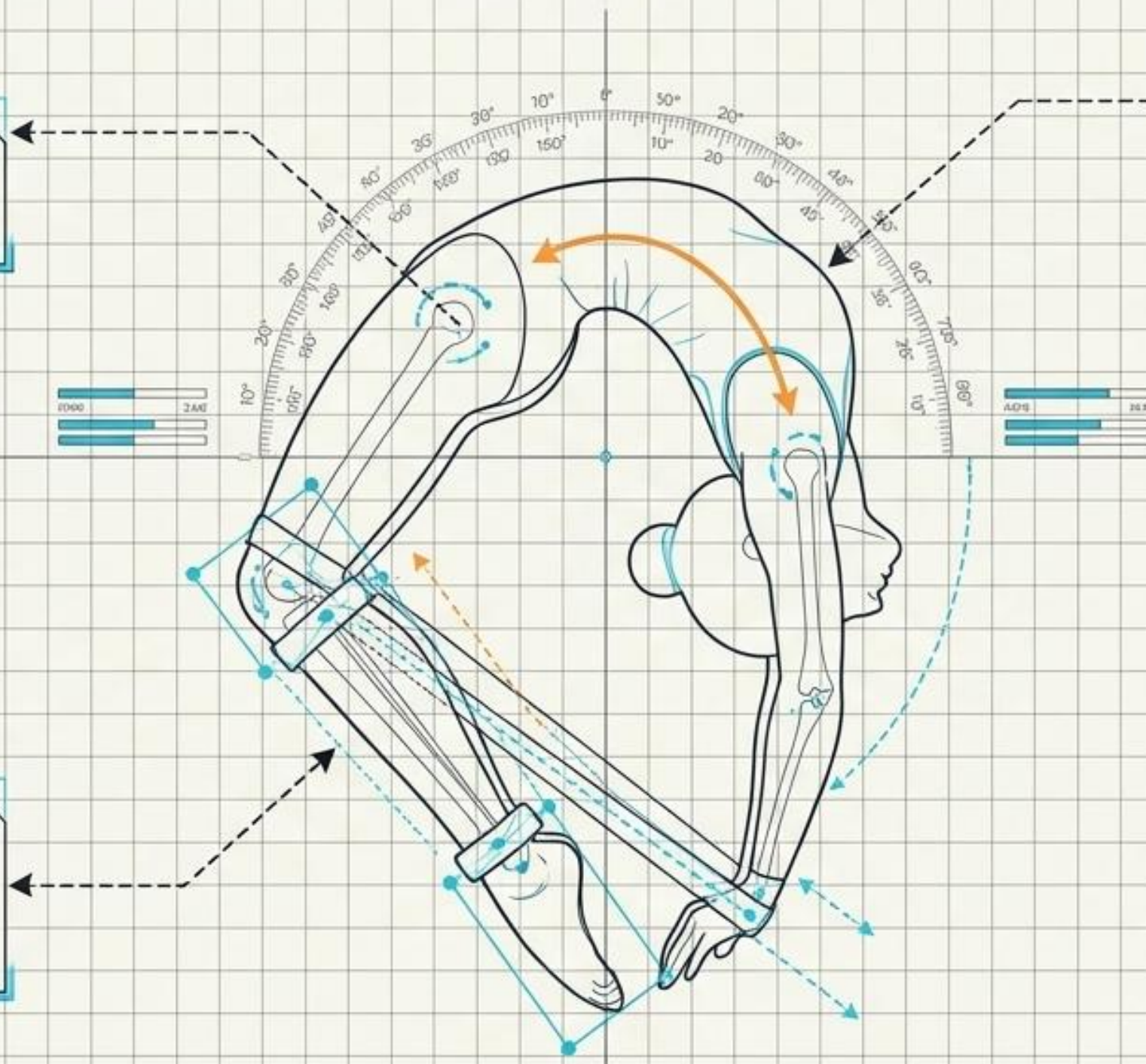


Compressione:

La testa tocca i glutei/gambe, massimizzando la curvatura della colonna (Backbend).

Vincolo Inferiore:

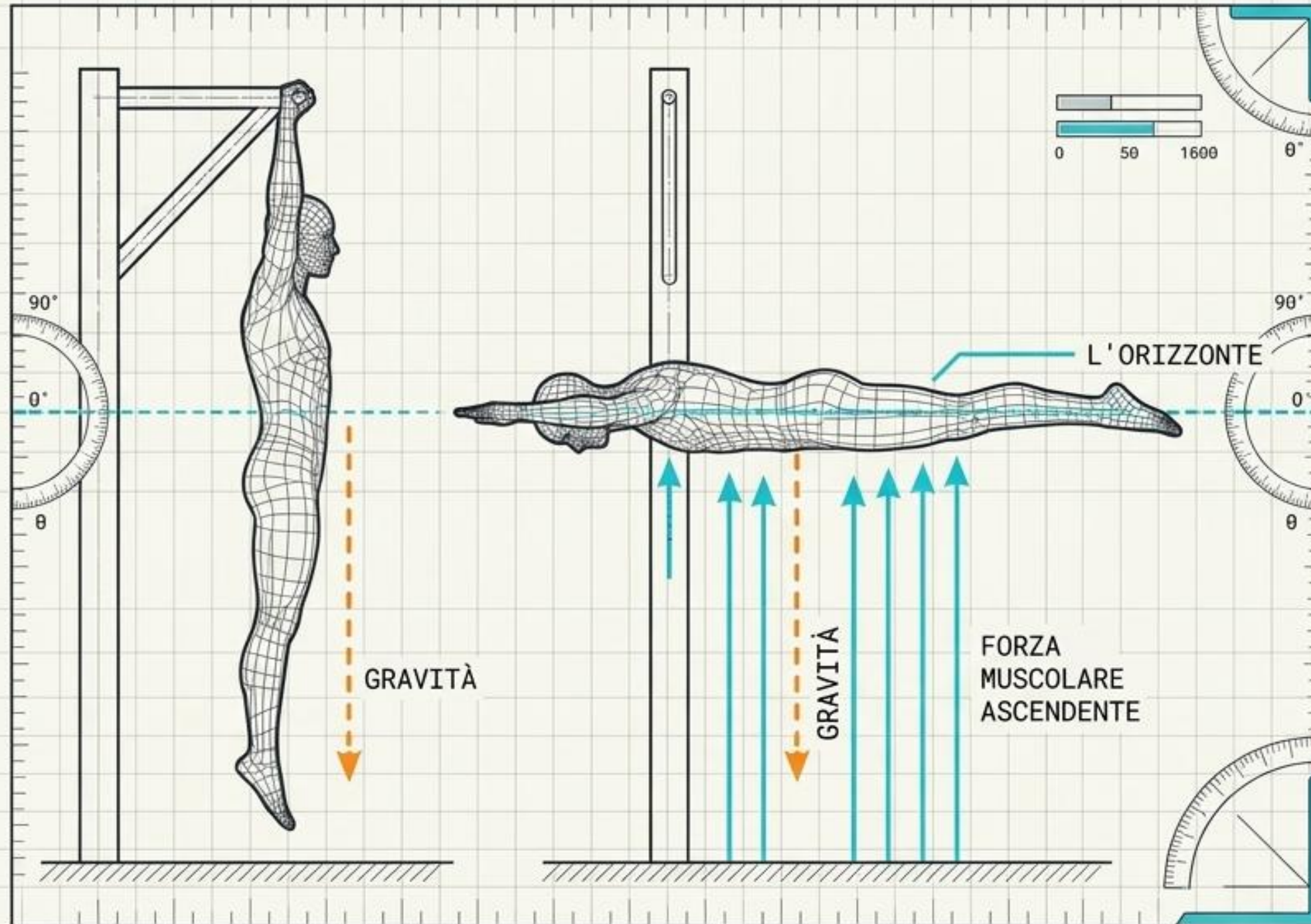
Cinghie posizionate precisamente tra ginocchio e caviglia, isolando la tensione.



Point Meter UI

1.4

Potenza (SP): La Sfida della Gravità



La Regola dell'Orizzonte

Nel dominio della potenza, il valore dei punti aumenta in proporzione diretta all'angolo del corpo rispetto al pavimento.

Elementi Base (0.2 - 0.4 pt)

Torso perpendicolare, gambe piegate, sospensioni a due mani (es. SP1).

L'Obiettivo

Raggiungere e mantenere la linea del torso e delle gambe perfettamente parallela al suolo.

La Fisica delle Leve

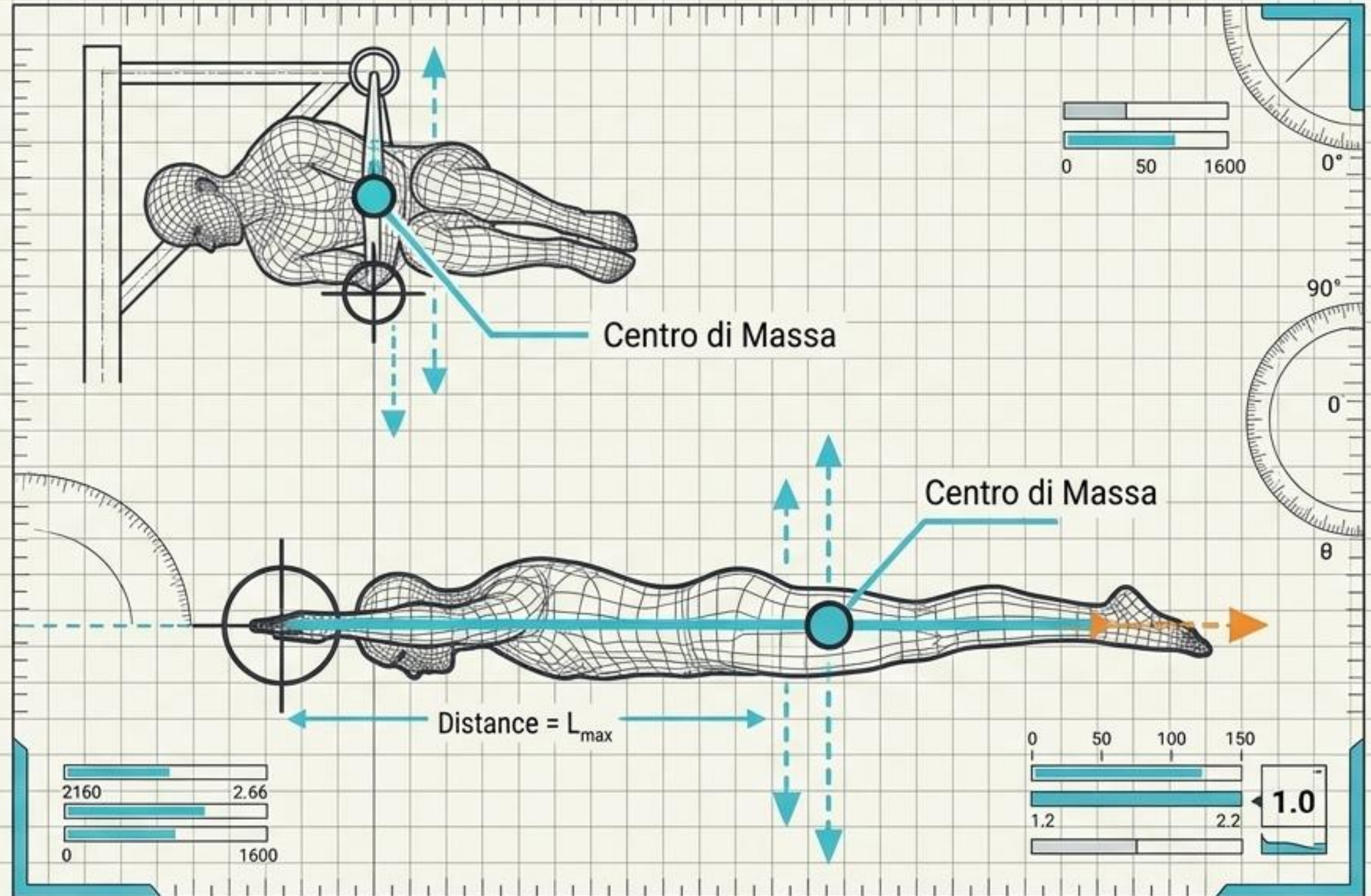
Leva Corta (0.4 pt)



SP10. Centro di massa vicino all'asse. Sforzo muscolare moderato.

Leva Lunga (1.4 pt)

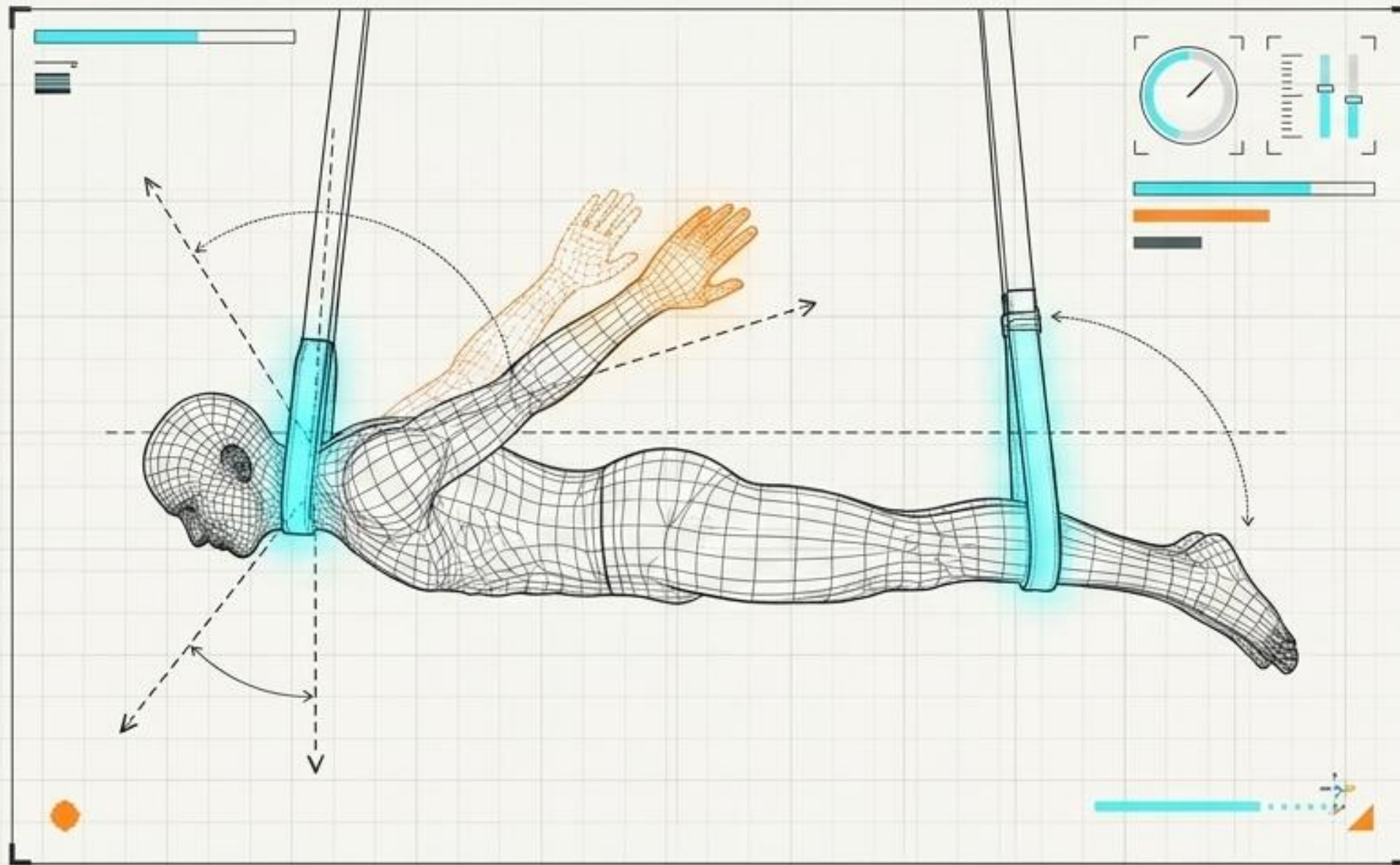
SP55. Torso e gambe paralleli al pavimento. Schiena dritta. Gambe unite. Il centro di massa è massimamente distante dalle cinghie, richiedendo una forza straordinaria.



Equilibrio (SB): L'Illusione dell'Assenza di Peso

Il Principio di Rimozione

Il punteggio di equilibrio scala rimuovendo il supporto primario: le mani.



DIAGNOSTIC

Supporti Alternativi

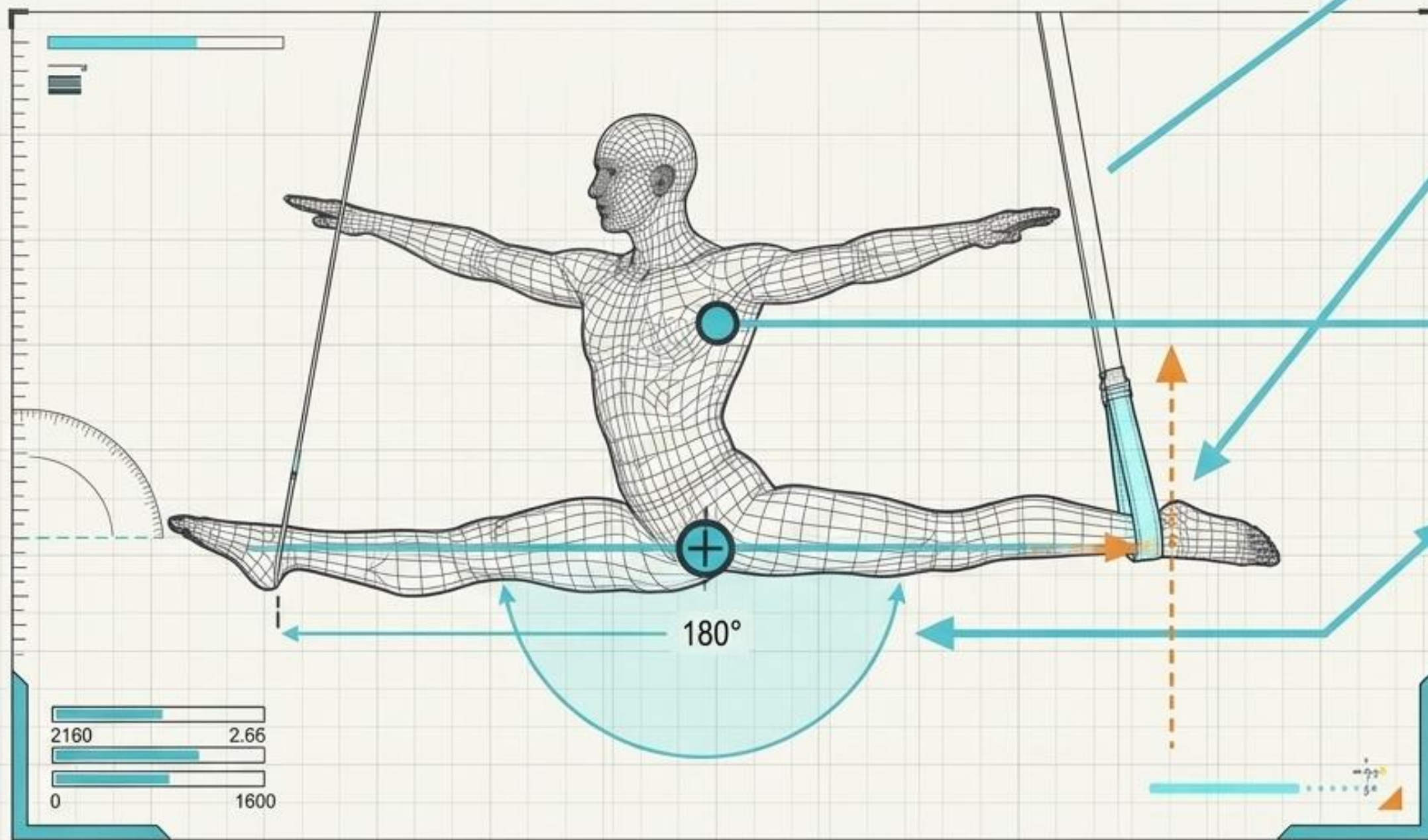
- Appoggio al collo
- Appoggio a doppia coscia
- Supporto su muscolo del polpaccio

L'Eccellenza

Mantenere l'allineamento perfetto senza la stabilizzazione delle mani definisce il massimo punteggio.

Anatomia dell'Elite: Equilibrio

Elemento SB44 (1.4 Punti): Il Limite del Bilanciamento



1. Senza Mani:

Nessuna presa sull'attrezzo.

2. Punto d'Appoggio:

Esclusivamente alla caviglia.

3. Modificatore:

Dislocazione della spalla integrata.

4. Flessibilità:

Spaccata frontale perfetta a 180°
mantenuta in sospensione pura.

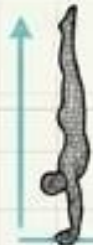
Point Meter

1.4

La Matrice di Valutazione

Una sintesi strutturale della progressione del punteggio.

La transizione verso l'Elite (1.4) richiede l'integrazione di moltiplicatori biomeccanici complessi in tutte le categorie.

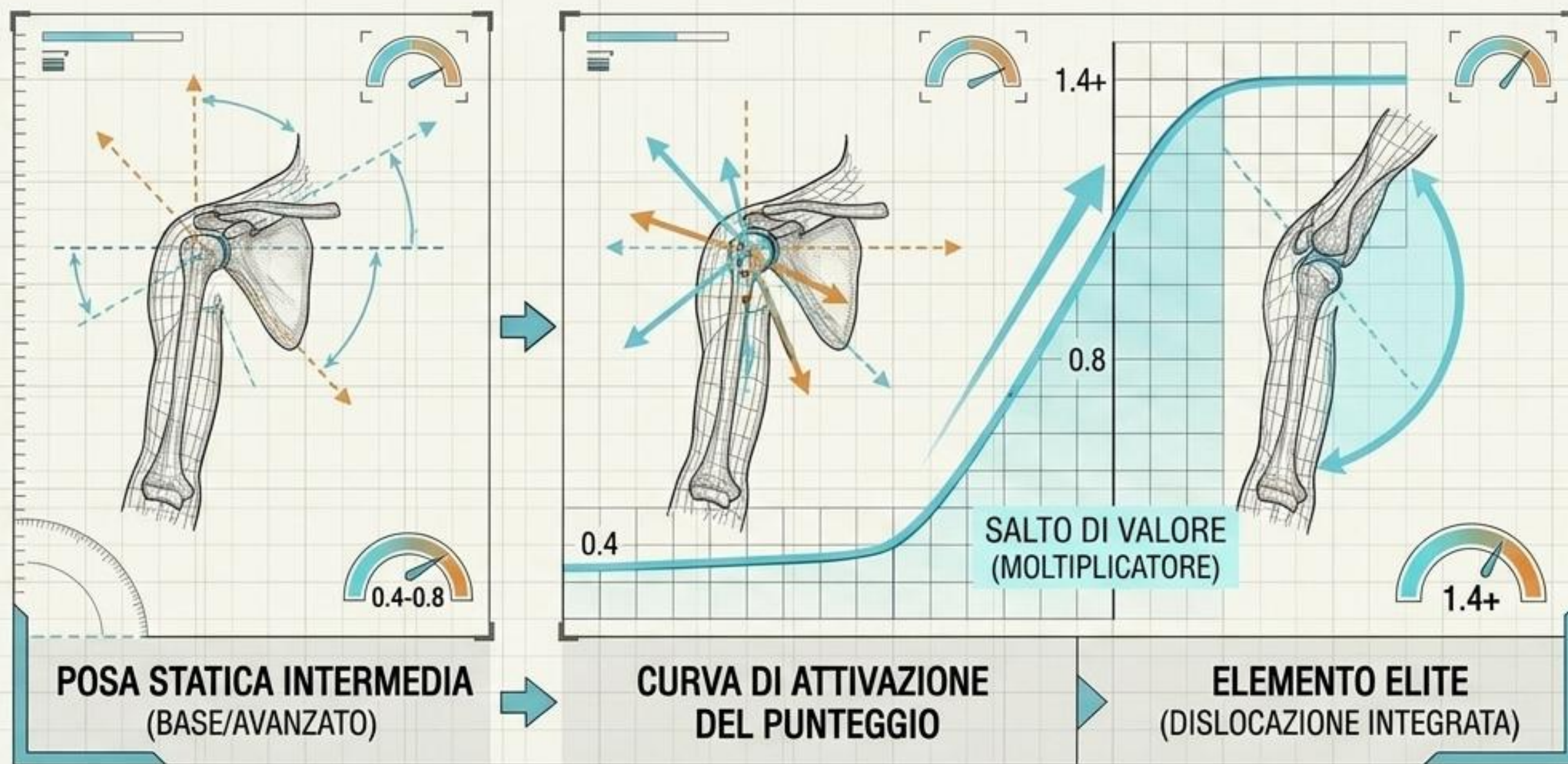
	Flessibilità (SF)	Potenza (SP)	Equilibrio (SB)
Base (0.4)	 Spaccata standard	 Posa perpendicolare	 Appoggio multiplo
Avanzato (0.8)	 Presa inversa	 Linea parallela	 Senza mani
Elite (1.4)	 Rotazione Biellmann	 Planche perfetta	 Bilanciamento puro

Il Moltiplicatore Universale: La Dislocazione

La 'Rotazione della Spalla' è il catalizzatore di punteggio più potente del Codice.

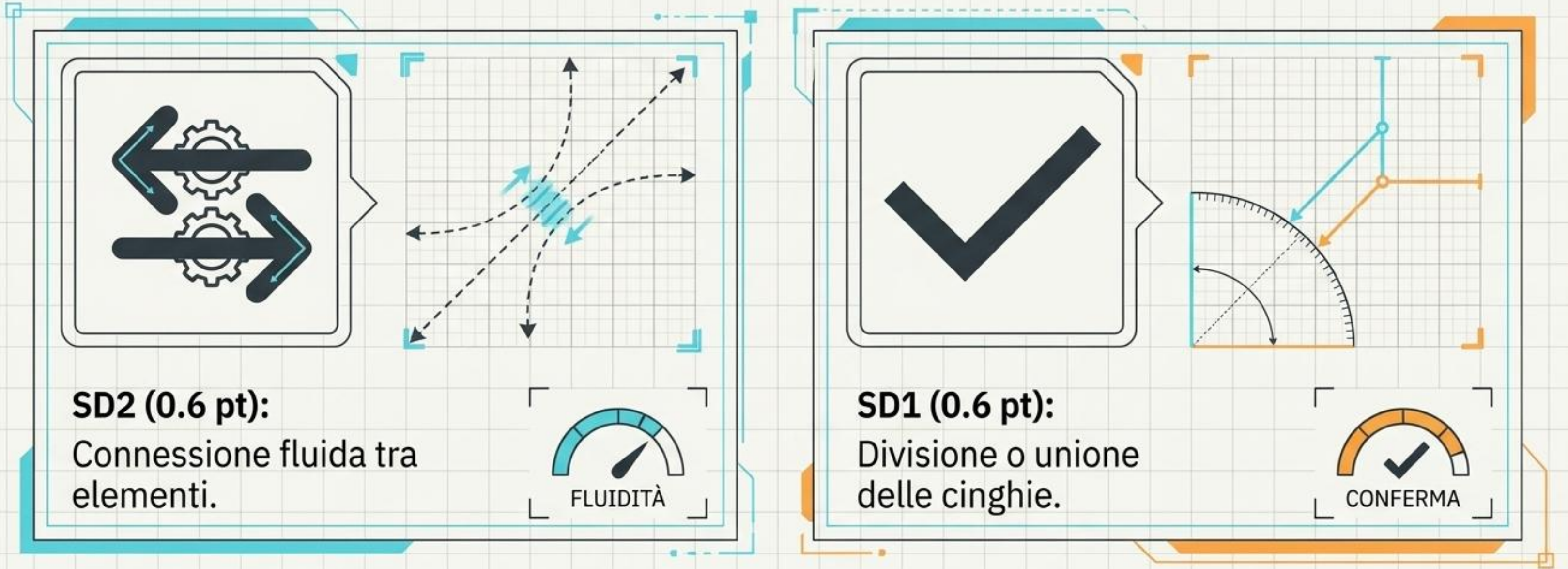
L'Impatto

Alterando radicalmente il baricentro e richiedendo una mobilità articolare estrema, l'inserimento della dislocazione trasforma una posa statica intermedia in un elemento Elite, indipendentemente dalla categoria.



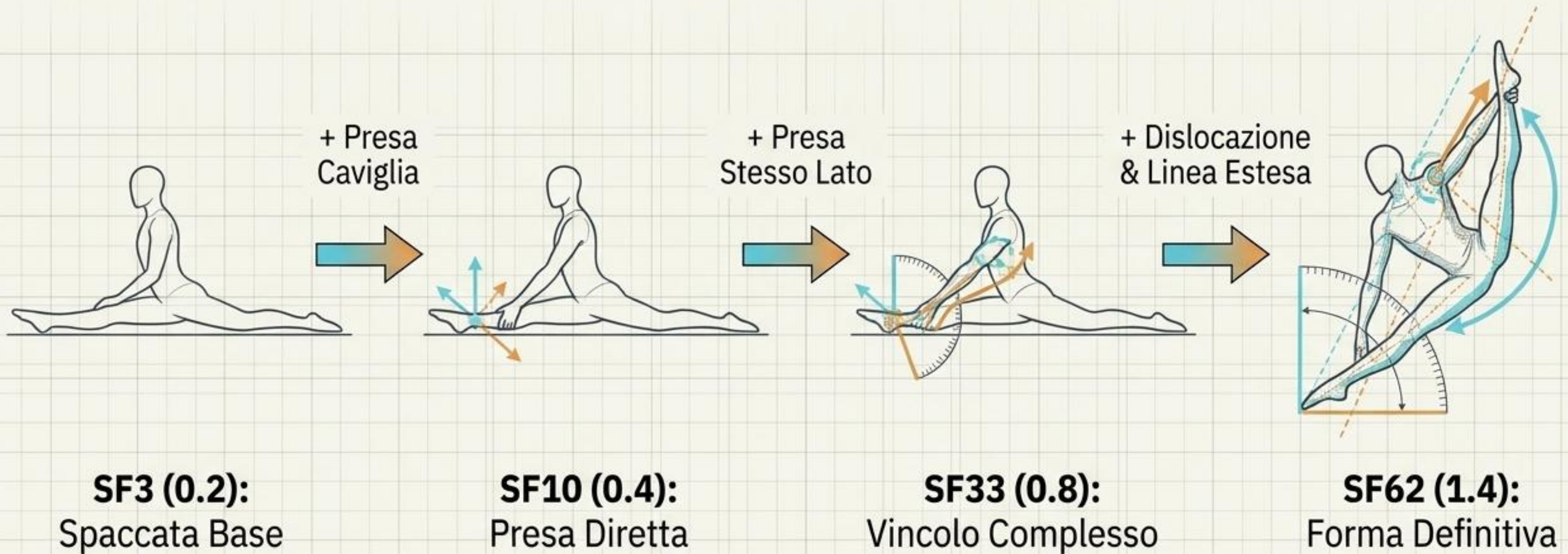
Manipolazione Strutturale: Categoria SD

Gli Elementi Aggiuntivi (SD) non sono pose statiche, ma transizioni e manipolazioni dell'attrezzo che garantiscono un punteggio fisso di 0.6.



L'Evoluzione di una Forma

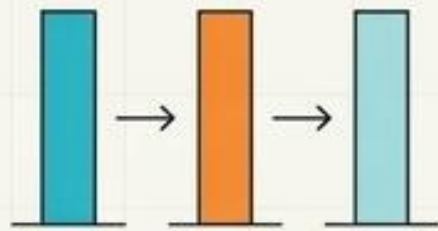
Come un singolo assetto (la spaccata frontale) accumula valore attraverso la stratificazione di requisiti tecnici. Ogni vincolo anatomico aggiunto moltiplica il coefficiente di difficoltà.



L'Architettura della Routine Perfetta

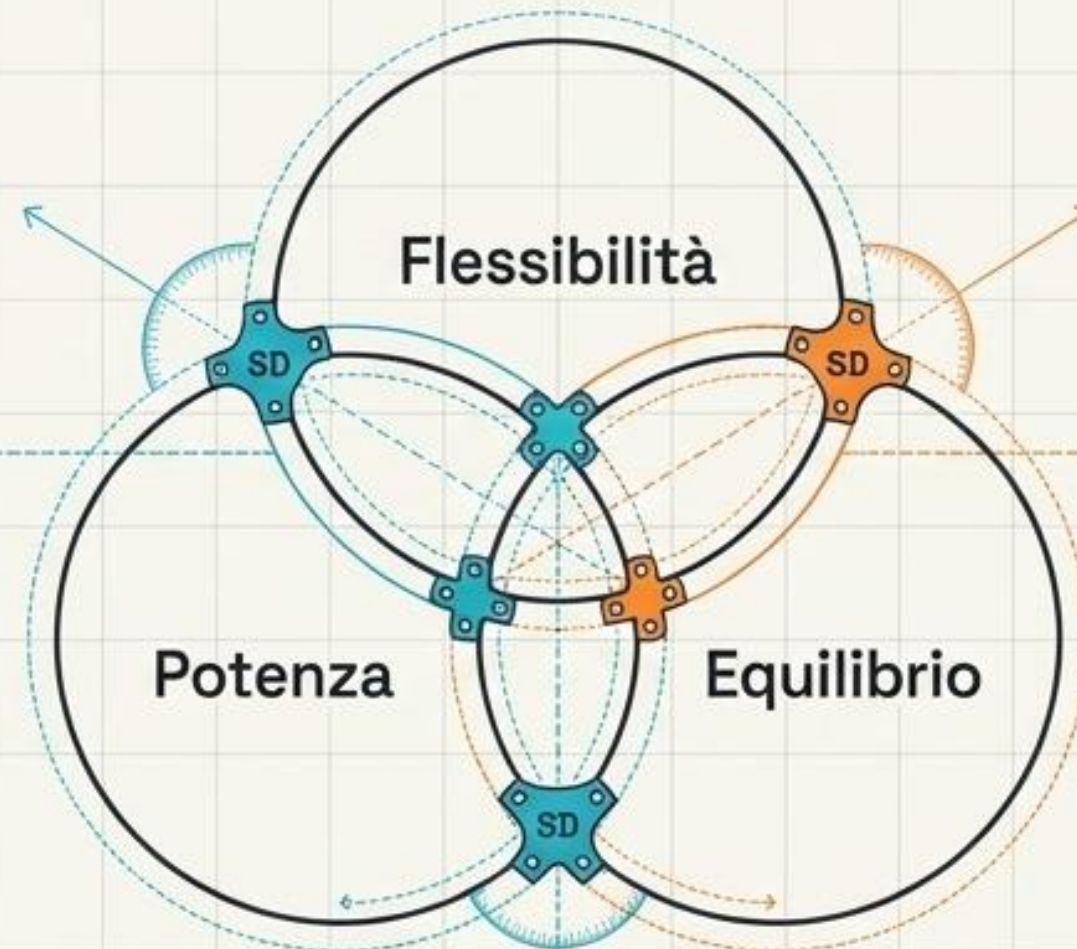
Come costruire una performance vincente attraverso la struttura, la fluidità e l'ottimizzazione del punteggio.

Bilanciamento dei Pilastri:

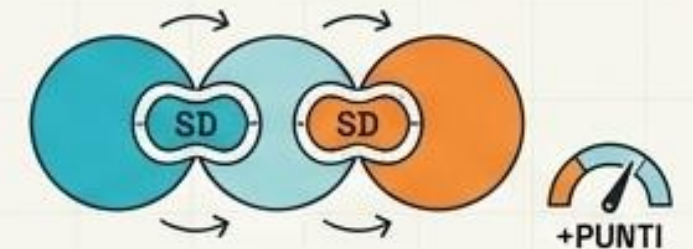


Bilanciamento dei Pilastri:

Una routine massimizza il punteggio alternando le categorie per evitare penalità di ripetizione.



Uso Strategico degli SD:



Uso Strategico degli SD:

Inserire SD come ponti fluidi garantisce l'accumulo di punti durante le transizioni necessarie tra i pilastri.

Sovrapposizione:

Scegliere elementi che fondono Flessibilità ed Equilibrio per ottimizzare il tempo aereo (es. SB44).



La Matematica in Volo

Il Codice dei Punteggi non è una semplice lista di restrizioni, ma un linguaggio biomeccanico.

Comprendere i moltiplicatori strutturali — la gravità, la leva e l'assenza di supporto — permette di trasformare la pura forza atletica in un'equazione perfetta.

