

Briefing sulla Disciplina Duo Silks: Tabella degli Elementi e Criteri di Punteggio

Il presente documento fornisce una sintesi tecnica ed esaustiva degli elementi che compongono la disciplina "Duo Silks" (tessuti aerei in coppia), basata sull'Appendice № 12 della Tabella degli Elementi. L'analisi delinea le categorie di movimento, i requisiti tecnici per l'atleta superiore e l'atleta di base, e la relativa attribuzione dei punteggi.

Sintesi Esecutiva

La disciplina Duo Silks è strutturata su una gerarchia di elementi tecnici classificati in base alla difficoltà e alla tipologia di sforzo fisico richiesto. Il sistema di punteggio varia da un minimo di **0,2 punti** per gli elementi fondamentali a un massimo di **1,4 punti** per le combinazioni più complesse. La corretta esecuzione richiede una sincronizzazione precisa tra l'atleta superiore e l'atleta di base, con un'enfasi particolare su:

- **Flessibilità Estrema:** Spaccate frontali di 180° o superiori e rotazioni articolari.
- **Forza e Tenuta:** Utilizzo di avvolgimenti di sicurezza (wraps) e sospensioni a una sola mano.
- **Precisione Posturale:** Requisiti rigorosi su braccia e gambe tese per la validazione dell'elemento.
- **Componenti Aggiuntive:** Valutazione specifica per la salita sull'attrezzo e le transizioni tra le figure.

1. Componenti Aggiuntive (ASDD)

Questi elementi rappresentano i requisiti di base per la struttura della performance e hanno un valore fisso di **0,6 punti**. | Codice | Descrizione Tecnica | Valore || ----- | ----- | ----- ||

ASDD1 | Componente aggiuntiva: Salita fino a 2/3 dell'altezza dell'attrezzo. | 0,6 Punti ||

ASDD2 | Componente aggiuntiva: Collegamenti e transizioni tra gli elementi. | 0,6 Punti |

2. Elementi di Flessibilità (ASDF)

Questa categoria si concentra sull'ampiezza del movimento e sulla plasticità delle pose in coppia.

Requisiti di Bassa Difficoltà (0,2 - 0,4 Punti)

- **Sincronizzazione:** Molti elementi iniziali (es. ASDF1) richiedono performance sincronizzate con gambe e braccia tese e piegamenti all'indietro (backbend).
- **Spaccate Frontali:** L'elemento ASDF3 richiede che entrambi gli atleti eseguano una spaccata frontale di almeno 180°.
- **Utilizzo dei Piedi:** L'uso di avvolgimenti di sicurezza sui piedi e la pressione contro il palo di seta sono fondamentali per la stabilità (ASDF4).

Requisiti di Media Difficoltà (0,6 - 0,8 Punti)

- **Asimmetria Controllata:** In elementi come ASDF9, il punteggio aumenta quando gli atleti eseguono gradi diversi di flessibilità (es. atleta superiore con spaccata inferiore a 180° e atleta di base superiore a 180°).

- **Rotazione delle Spalle:** L'introduzione della rotazione delle spalle e del busto posizionato tra i tessuti (ASDF11) eleva il valore tecnico a 0,8 punti.

Requisiti di Alta Difficoltà (1,0 - 1,4 Punti)

- **Contatto Estremo:** L'elemento ASDF14 (1,0 punto) prevede che entrambi gli atleti tocchino la testa con i piedi senza avvolgimenti aggiuntivi.
- **Prese Complesse:** L'uso di prese "mano a mano" (ASDF15) o prese alle caviglie del partner con rotazione delle spalle (ASDF18) è valutato tra 1,0 e 1,2 punti.
- **Massima Estensione:** Gli elementi ASDF22, ASDF25 e ASDF27 rappresentano il vertice della categoria (1,4 punti), richiedendo spaccate di 180°+, mani staccate dall'attrezzo e busto perfettamente perpendicolare al pavimento per l'atleta di base.

3. Elementi Basati sulla Forza (ASDP)

Gli elementi di forza sono caratterizzati da sospensioni che sfidano la gravità e richiedono una notevole potenza muscolare, spesso coinvolgendo l'avvolgimento a croce sulla parte bassa della schiena (*lower-back cross wrap*).

Tipologie di Hang e Prese

- **Neck Hang (Sospensione dal collo):** Utilizzata in combinazione con il lavoro del partner (es. ASDP4, ASDP10).
- **One-hand Hang (Sospensione a una mano):** Diventa un requisito frequente per punteggi superiori a 0,6. La deviazione della linea delle gambe rispetto al parallelo del suolo (più o meno di 45 gradi) determina variazioni nel punteggio (es. ASDP11, ASDP17, ASDP30).
- **Bent Leg Hang:** Sospensione con gamba flessa, spesso associata a rotazioni delle spalle (ASDP9, ASDP16).

Analisi del Punteggio Elevato (1,4 Punti)

Il punteggio massimo in questa categoria (ASDP30-ASDP33) viene assegnato quando:

1. Entrambi gli atleti eseguono sospensioni a una mano.
2. Si mantiene una spaccata di 180° con presa alla caviglia della gamba opposta.
3. L'atleta superiore esegue un avvolgimento a croce sulla schiena con presa a una mano, mentre l'atleta di base sostiene il peso con gambe flesse o in posizioni specifiche tra ginocchio e caviglia.

4. Elementi Dinamici e di Equilibrio (ASDB)

Questa sezione riguarda elementi che spesso includono entrate aeree e posizioni di equilibrio precario sul partner o sull'attrezzo.

Caratteristiche Principali

- **Hip Hang (Sospensione dall'anca):** Base per molti elementi ASDB (es. ASDB1, ASDB4). L'assenza di prese manuali aumenta il valore dell'elemento.
- **Entrate Aeree:** Molti elementi (da ASDB1 a ASDB6) specificano l'obbligo di un'entrata aerea per essere validati.
- **Pressione sul Partner:** L'atleta superiore può premere i piedi contro le spalle, il petto o le anche dell'atleta di base (ASDB12, ASDB16, ASDB20).

Configurazioni di Eccellenza (1,4 Punti)

- **ASDB22:** L'atleta superiore esegue una spaccata di 180° con il busto tra i tessuti, premendo contro le anche del partner, mentre l'atleta di base mantiene un avvolgimento a croce sulla schiena.
- **ASDB23:** Entrambi gli atleti eseguono spaccate di 180° con gambe e braccia tese, lavorando in sospensione manuale (top hand hang) e premendo sul braccio inferiore.
- **ASDB24:** Caratterizzato da un avvolgimento sulle tibie per l'atleta superiore e una spaccata di 180° con rotazione delle spalle per l'atleta di base, partendo con le braccia ai lati.

Conclusione

La Tabella degli Elementi per il Duo Silks evidenzia una disciplina che premia la combinazione di flessibilità acrobatica e forza atletica. La progressione del punteggio è direttamente proporzionale alla riduzione dei punti di appoggio sull'attrezzo (passaggio da due mani a una mano o nessuna mano) e all'incremento della precisione geometrica delle pose (spaccate perfette a 180° e linee del corpo tese).