

Tabella degli Elementi - Disciplina "Duo Straps" (Appendice № 16)

Questo documento di sintesi analizza la struttura tecnica, le categorie di elementi e il sistema di punteggio per la disciplina acrobatica "Duo Straps", basandosi sulle specifiche dell'Appendice № 16. La tabella definisce con precisione i requisiti posturali e tecnici per ogni figura eseguita dalla coppia di atleti (Base e Top).

Sintesi Esecutiva

Il sistema di valutazione della disciplina "Duo Straps" è strutturato per premiare la precisione tecnica, la flessibilità estrema e la forza controllata. Gli elementi sono suddivisi in quattro categorie principali: Componenti Aggiuntivi (SDD), Elementi di Flessibilità (SDF), Elementi di Forza (SDP) e Elementi di Bilanciamento/Tecnica (SDB). Le difficoltà variano da un minimo di **0,2 punti** per figure di base a un massimo di **1,4 punti** per configurazioni che richiedono rotazioni articolari complesse, tenute con una sola mano, spaccate oltre i 180 gradi o planche perfettamente parallele al suolo. I criteri chiave per l'assegnazione del punteggio includono il tipo di presa (al braccio, alla caviglia, al collo), la linearità delle gambe e il grado di interazione con l'attrezzo (strap).

1. Componenti Aggiuntivi (SDD)

Questi componenti definiscono le fasi di transizione e di gestione delle cinghie durante la performance. | Codice | Descrizione | Valore || ----- | ----- | ----- || **SDD1** | Componente aggiuntivo: Separazione o connessione delle cinghie. | 0,6 punti || **SDD2** | Componente aggiuntivo: Connessione degli elementi. | 0,6 punti |

2. Elementi di Flessibilità (SDF)

Questa categoria è la più estesa e si concentra sulla capacità degli atleti di mantenere posizioni estese, spesso coinvolgendo flessioni del busto all'indietro (backbend) e spaccate frontali.

Flessibilità di Base (0,2 - 0,4 punti)

- **SDF1 - SDF3 (0,2 pts):** Figure caratterizzate da gambe tese, contatto piede-piede o anca-anca, e backbend con prese alle mani o alle caviglie del partner.
- **SDF4 (0,2 pts):** Posizione asimmetrica dove l'atleta superiore ha una gamba flessa e l'atleta di base esegue una presa a due mani.
- **SDF5 - SDF7 (0,4 pts):** Introduzione di "avvolgimenti di sicurezza" (securing wrap) per il Top. Include figure con rotazione della spalla e piedi che toccano la fronte in backbend (SDF7).

Flessibilità Intermedia e Avanzata (0,6 - 0,8 punti)

- **Spaccate Frontali (SDF9, SDF10, SDF12, SDF14):** Richiedono un'apertura di almeno 180 gradi. In figure come SDF14, entrambi gli atleti devono eseguire la spaccata con presa della gamba libera.
- **Rotazioni e Sospensioni (SDF13, SDF17):** Includono sospensioni per i piedi (foot hang) per il Base e rotazioni della spalla per il Top, con il busto posizionato tra le cinghie.

- **SDF15 (0,8 pts):** Entrambi gli atleti in backbend con presa della gamba del partner, braccia tese e rotazione della spalla.

Flessibilità d'Elite (1,0 - 1,4 punti)

- **Configurazioni Complesse (SDF21, SDF22, SDF24):** Entrambi gli atleti eseguono spaccate frontali di 180° o superiori con prese alla caviglia e rotazioni della spalla.
- **Massima Difficoltà (SDF29 - SDF31, 1,4 pts):**
- **SDF29:** Rotazione della spalla per entrambi; gamba sostenuta flessa per il Top, gambe tese per il Base.
- **SDF30:** Entrambi in rotazione della spalla e spaccata frontale, con la gamba libera posizionata sotto la gamba del partner.
- **SDF31:** Massima estensione con gambe tese per entrambi e presa della caviglia a due mani.

3. Elementi di Forza (SDP)

Gli elementi di forza valutano la capacità di sostenere il peso del corpo o del partner in posizioni statiche o con prese ridotte.

Forza Statica e Sospensioni (0,2 - 0,8 punti)

- **Prese a una mano (SDP1, SDP2):** Sospensione a una mano per entrambi gli atleti con agganci di ginocchio o prese della gamba (0,2 pts).
- **Sospensioni d'Anca e Ginocchio (SDP3, SDP4):** Il Top in sospensione d'anca senza mani, il Base in aggancio di caviglia o ginocchio (0,4 pts).
- **SDP7 (0,6 pts):** Entrambi gli atleti in sospensione manuale (presa regolare o strap grip) con spaccata inferiore ai 180 gradi.

Planche e Tenute Orizzontali (1,0 - 1,4 punti)

- **SDP16 (1,0 pts):** Il Base mantiene le gambe tese e divaricate con una deviazione massima di 45 gradi rispetto al piano parallelo al suolo.
- **SDP17 (1,0 pts):** Esecuzione di una "back planche" da parte del Base, con una gamba flessa e linea del busto/gamba parallela al pavimento.
- **Massima Resistenza (SDP23 - SDP27, 1,4 pts):**
- **SDP23/27:** Il Base sostiene gambe tese e unite in linea parallela al suolo.
- **SDP26:** Caratterizzato dalla formazione di una linea parallela al pavimento da parte di entrambi gli atleti senza punti di supporto aggiuntivi.

4. Elementi di Bilanciamento e Tecnica (SDB)

Questa sezione comprende elementi dinamici, entrate di forza e bilanciamenti che utilizzano il partner come punto d'appoggio.

- **Supporti e Backbend (SDB1 - SDB3):** Il Top si appoggia alle gambe del Base mentre preme il collo/spalla contro la cinghia. Il Base mantiene una spaccata di 180°.
- **Equilibri in Spaccata (SDB8, SDB15):** Entrambi gli atleti eseguono spaccate di 180° senza mani (SDB8, 0,8 pts) o con una sola mano sull'attrezzo (SDB15, 1,2 pts).
- **Entrate di Forza (SDB17, 1,4 pts):** Il Top esegue un'entrata di forza dalla sospensione (gambe verso il basso) senza prese aggiuntive, mentre il Base esegue una spaccata frontale di 180° con presa alla caviglia.

- **Sospensioni Acrobatiche (SDB12, 1,2 pts):** Il Top in sospensione di caviglia con presa della caviglia del partner; il Base in spaccata libera senza mani.

Analisi dei Requisiti Tecnici Ricorrenti

Per garantire la validità degli elementi e l'ottenimento del punteggio massimo, la tabella evidenzia costantemente i seguenti parametri:

1. **Estensione degli arti:** Le gambe devono essere "straight" (tese) a meno che non sia specificato diversamente ("bent").
2. **Angolazione delle spaccate:** Il valore di 180 gradi è il discrimine fondamentale tra gli elementi intermedi e quelli avanzati.
3. **Qualità delle prese:** Viene fatta distinzione tra "regular grip" (presa normale), "strap grip" (presa sulla cinghia) e "no hand hold" (senza mani).
4. **Allineamento:** Negli elementi di forza (planche), il mantenimento di una linea parallela al suolo ("parallel to the floor") è essenziale per il massimo punteggio.