

Il Progetto Aereo: Anatomia e Strategia nel Duo Silks

Guida tecnica per atleti e giudici:
come la biomeccanica, il rischio e
la flessibilità determinano il
punteggio (0.2 – 1.4 pt).



Le Fondamenta della Routine (0.6 Punti)



Verticality

ASDD1: Salita Strategica.

Salita a $\frac{2}{3}$ dell'altezza dell'attrezzo. Il prerequisito spaziale per l'esecuzione aerea sicura.
Valore: 0.6 Punti.



Fluidity

ASDD2: Transizioni.

Connessioni fluide tra gli elementi. Trasforma una lista di figure in una coreografia continua.
Valore: 0.6 Punti.

Matrice dei Ruoli: Atleta Top vs. Atleta Base

L'Atleta Top (Agile)



Ruolo: Responsabile per le rotazioni del busto (Shoulder rotation), gli avvolgimenti di sicurezza (Securing wraps) e l'interazione dinamica.

Sfida Chiave: Mantenere l'estensione (gambe tese, flessioni posteriori) mentre gestisce l'avvolgimento incrociato lombare o i vincoli sulle caviglie.

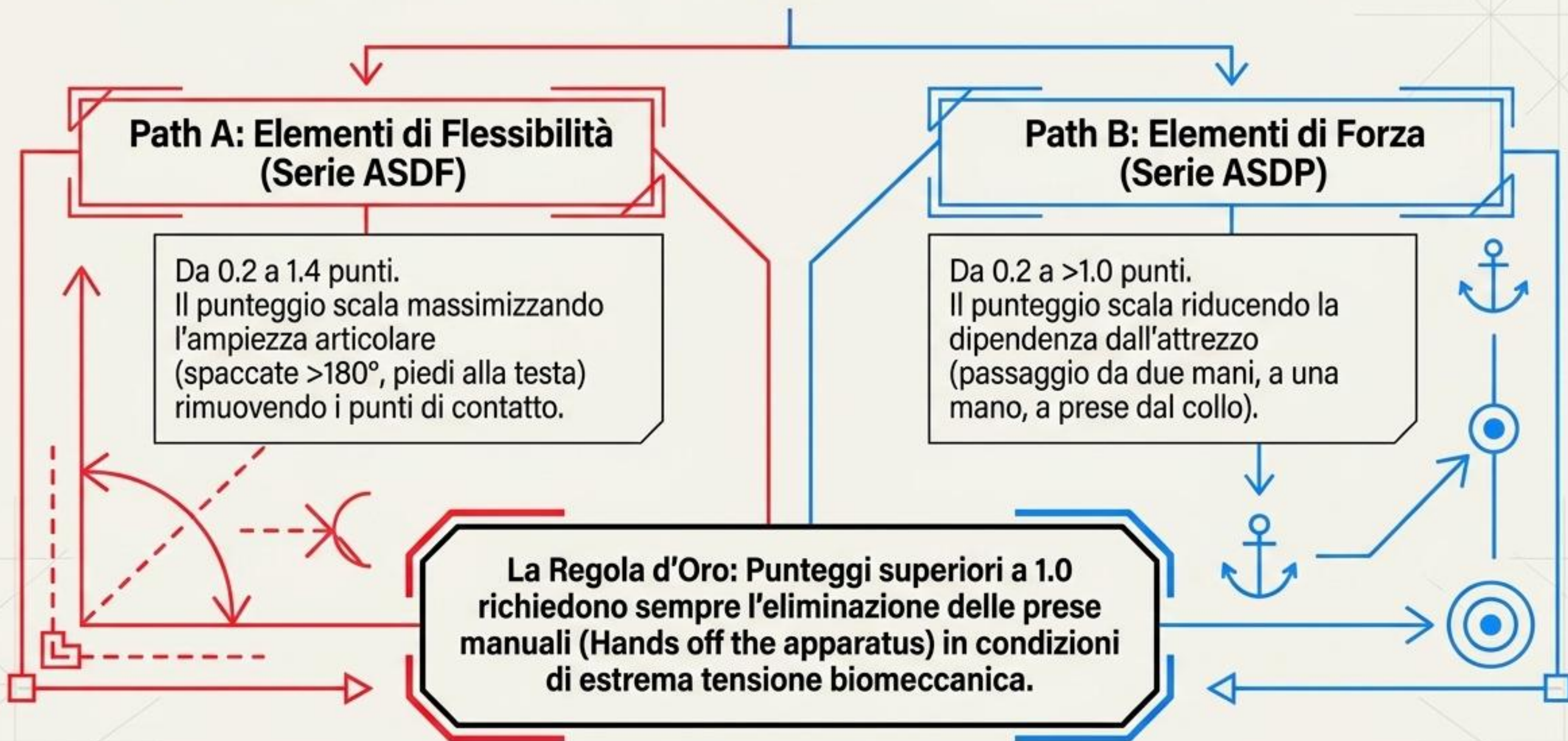
L'Atleta Base (Porteur)



Ruolo: Il fondamento strutturale. Richiede forza di ancoraggio estrema (sospensione dal collo, tenute a una mano) e stabilità del core.

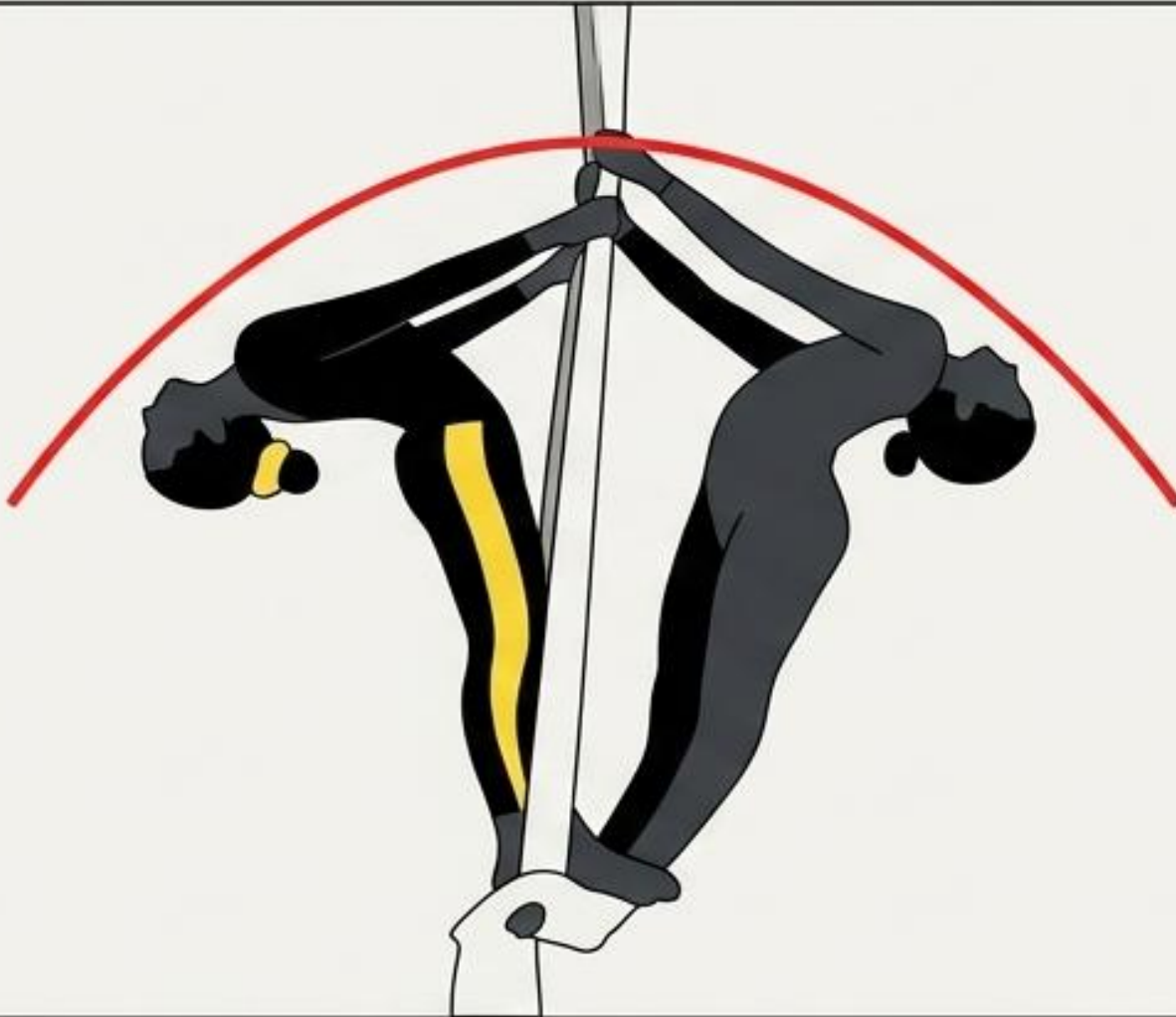
Sfida Chiave: Sostenere il peso combinato minimizzando le prese di sicurezza, mantenendo il busto perpendicolare e le linee pulite (spaccate a 180°).

L'Equazione del Punteggio: Flessibilità e Forza



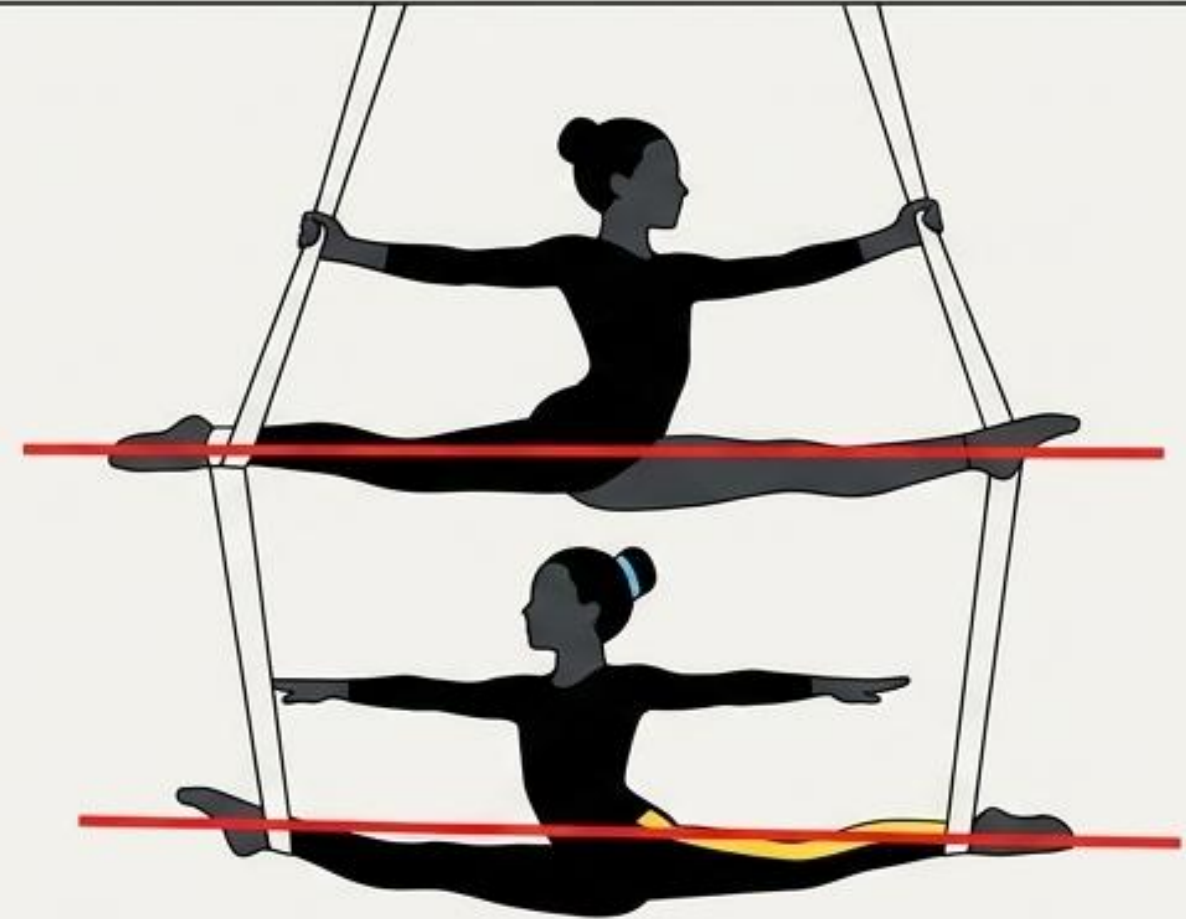
Flessibilità I: Le Basi della Tensione Aerea (0.2 Pt)

ASDF1 (Flessione Simmetrica): Flessione posteriore della schiena (Backbend).



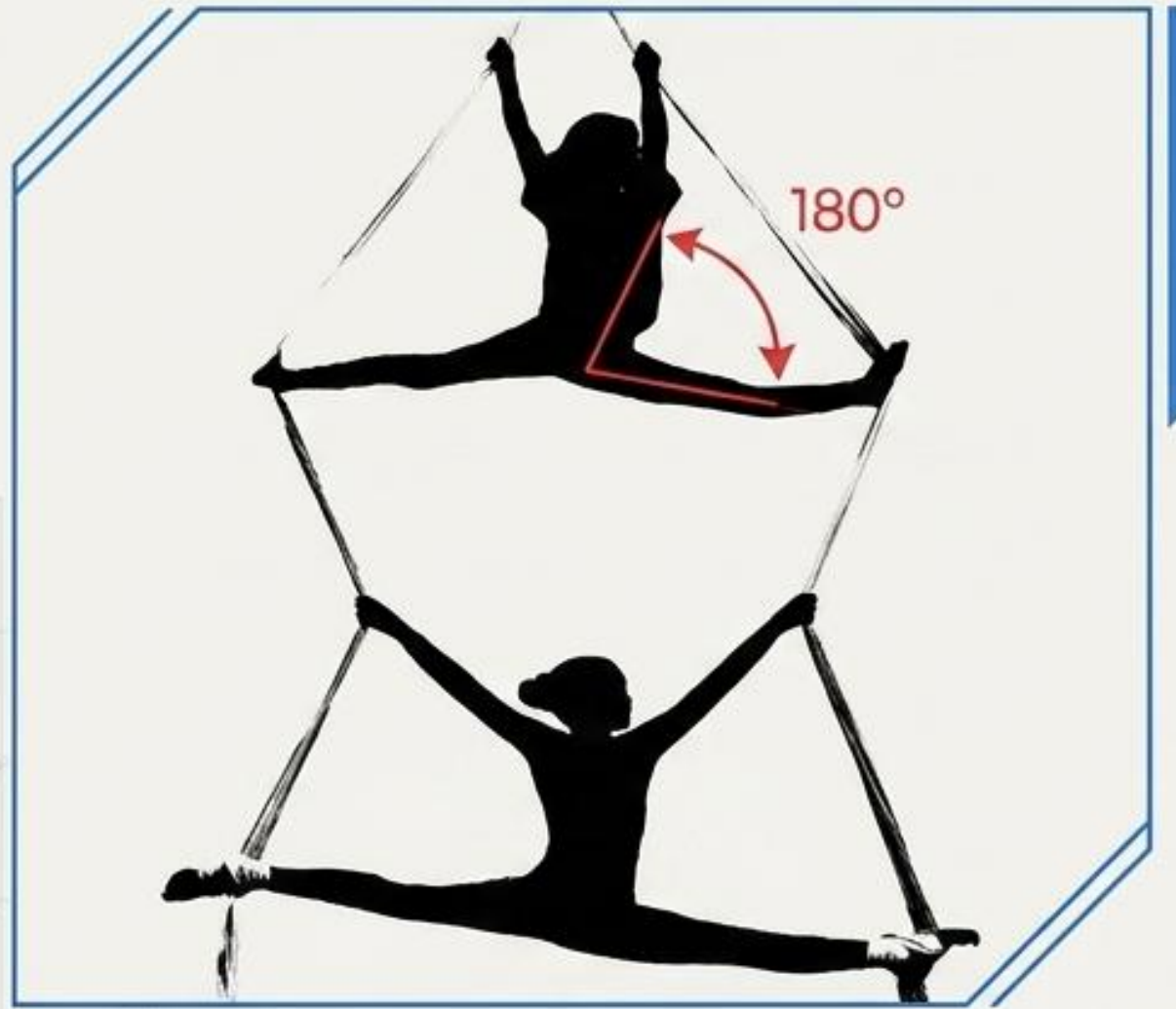
Gambe e braccia perfettamente tese.
Esecuzione sincronizzata. **(0.2 Punti).**

ASDF3 (Spaccata Simmetrica): Spaccata frontale di 180 gradi o più per entrambi gli atleti.

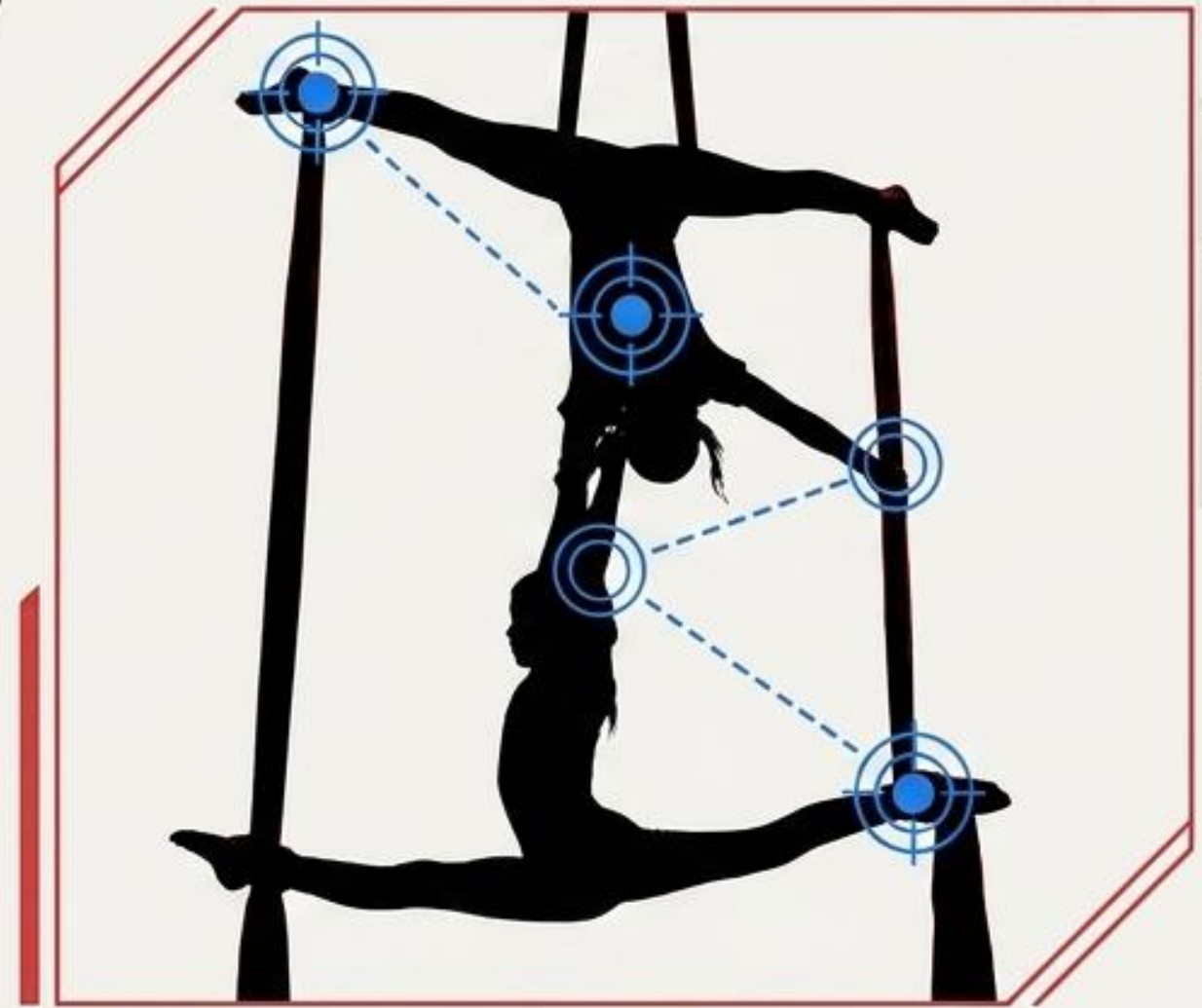


Braccia tese e in tenuta. **(0.2 Punti).**

Flessibilità II: Asimmetria e Rischio Strutturale (0.6 - 0.8 Pt)



ASDF9: L'asimmetria entra in gioco. L'atleta Top esegue una spaccata inferiore a 180° , mentre l'atleta Base mantiene i 180° o più. (0.6 Punti).

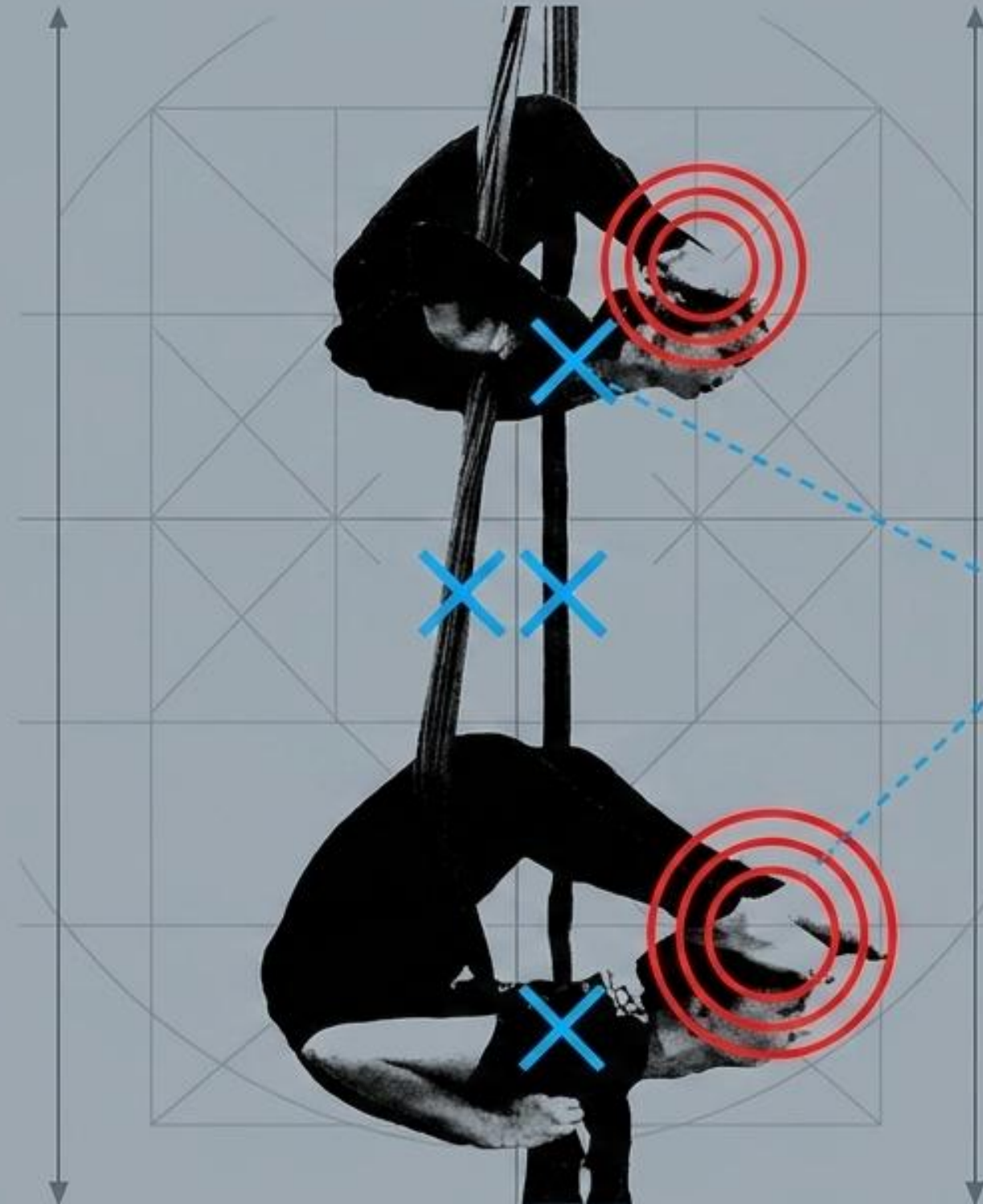


ASDF11: Rotazione della spalla e busto tra i tessuti per l'atleta Top, tenuta della caviglia. L'atleta base spinge contro il palo del tessuto. (0.8 Punti). L'intreccio fisico aumenta drasticamente il coefficiente di difficoltà.

Flessibilità III: Ampiezza Estrema (1.0 - 1.2 Pt)

ASDF14 (1.0 Punto):

Flessione posteriore estrema.
Entrambi gli atleti portano i
piedi a toccare la testa.



L'Assenza di Vincoli:

Il punteggio raggiunge 1.0 solo se l'elemento viene eseguito senza avvolgimenti aggiuntivi (No additional wraps). La pura flessibilità diventa l'unica ancora di salvezza.

Forza I: Ancoraggio e Avvolgimento (0.2 - 0.4 Pt)

Top Focus



ASDP1 (0.2 Pt): L'atleta Top utilizza un avvolgimento incrociato lombare con presa a due mani. L'atleta Base funge da peso morto con una spaccata $< 180^\circ$.

Base Focus



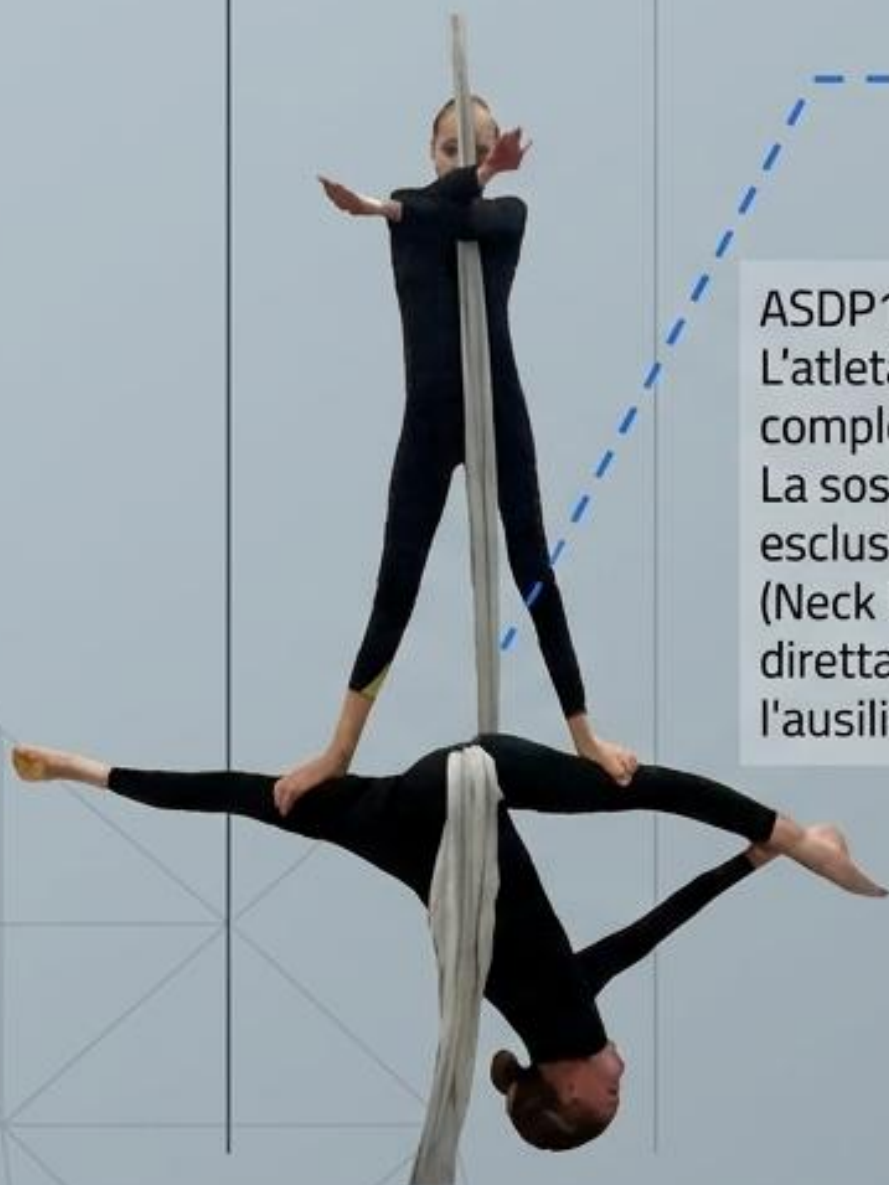
ASDP5 (0.4 Pt): La difficoltà aumenta per la Base: braccia staccate dall'attrezzo (*Arms off*) e sospensione a gamba piegata. L'ancoraggio si sposta dai polsi alle ginocchia.

Forza II: Il Modello 'Presca vs Gravità' (0.6 Punti)



Massima Presca

Mani Libere / Sospensione Pura



ASDP10: Sospensione dal Collo. L'atleta Base abbandona completamente l'uso degli arti. La sospensione avviene esclusivamente tramite il collo (Neck hang), sfidando direttamente la gravità senza l'ausilio delle mani.



ASDP11: Tenuta a Una Mano. Entrambi gli atleti in sospensione a un braccio (One-hand hang). La deviazione della linea della gamba e il rilascio dell'altra gamba dall'attrezzo destabilizzano volutamente il baricentro.

L'Escalation del Punteggio: La Spaccata (0.2 → 1.4)

0.2 Punti (ASDF3)



Spaccate frontali a 180°.
Differenziatore: Entrambi gli atleti mantengono una presa salda con le braccia tese.

0.8 Punti (ASDF12)



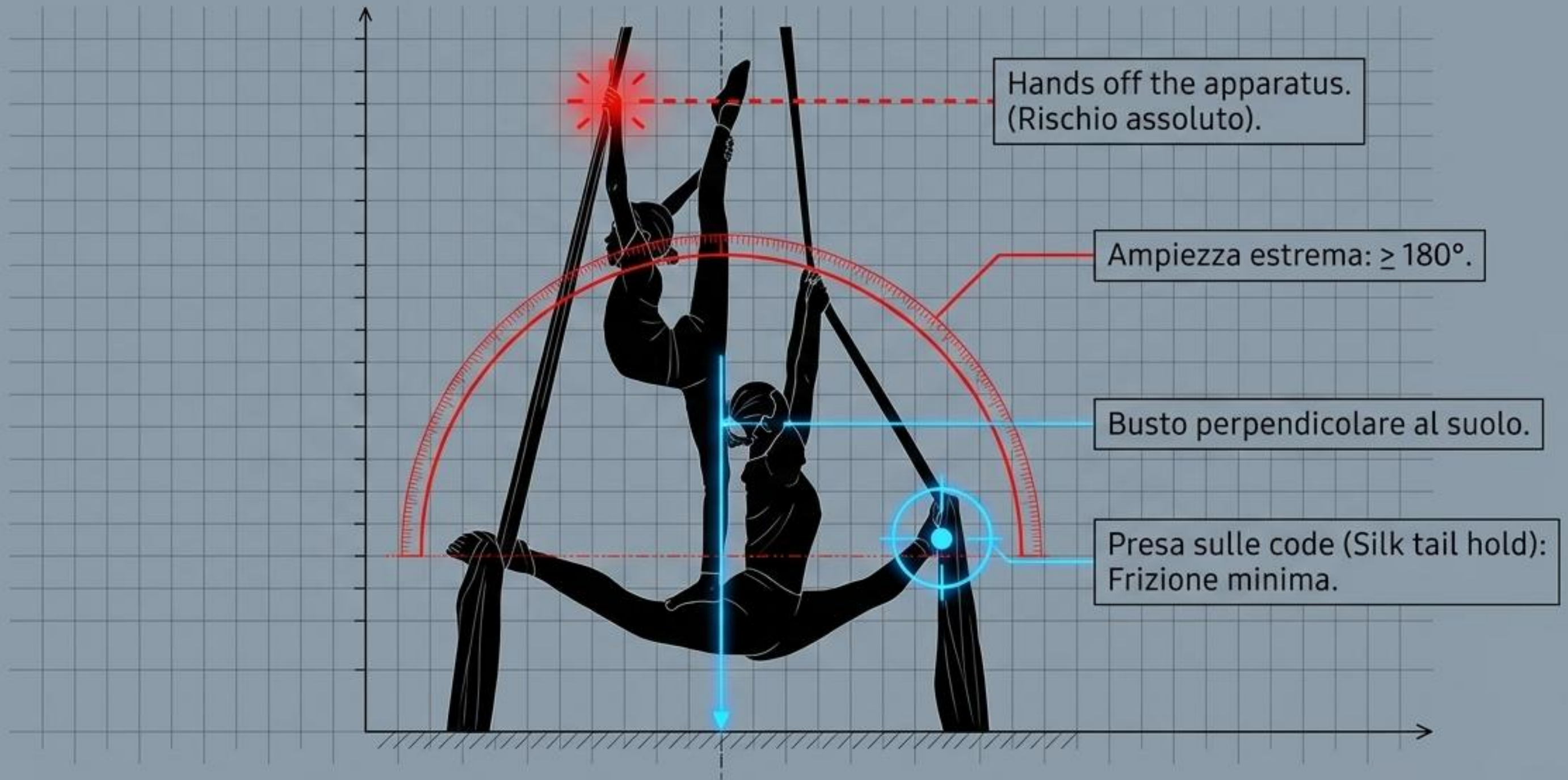
Spaccate frontali a 180°.
Differenziatore: L'atleta Base sostiene fisicamente l'atleta Top. Il tessuto avvolge i corpi, aggiungendo frizione e complessità strutturale.

1.4 Punti (ASDF25)



Spaccate frontali a 180°.
Differenziatore: Atleta Top rilascia l'attrezzo (Hands off). Atleta Base mantiene il busto perpendicolare con presa solo sulle code. Controllo del core assoluto.

L'Anatomia di un Elemento da 1.4 Punti



A 1.4 non si ottiene con la forza bruta, ma con un equilibrio precario ingegnerizzato.
L'eliminazione delle prese centrali richiede un bilanciamento perfetto del baricentro combinato.

Sintesi Strategica: Costruire il Progetto Aereo

1. Punteggio Base (Il Terreno Sicuro)

Assicurate i punti essenziali. Pianificate la **Salita** (ASDD1) e curate maniacalmente le **Connessioni** (ASDD2) per garantire il flusso (0.6 + 0.6).

2. Gestione del Rischio (La Curva dello Sforzo)

Bilanciate elementi di **Flessibilità pura** (es. ASDF14, 1.0 pt) con elementi di **Forza ad alto rendimento** (es. sospensioni dal collo, ASDP10, 0.6 pt) per evitare l'esaurimento muscolare di uno specifico distretto.

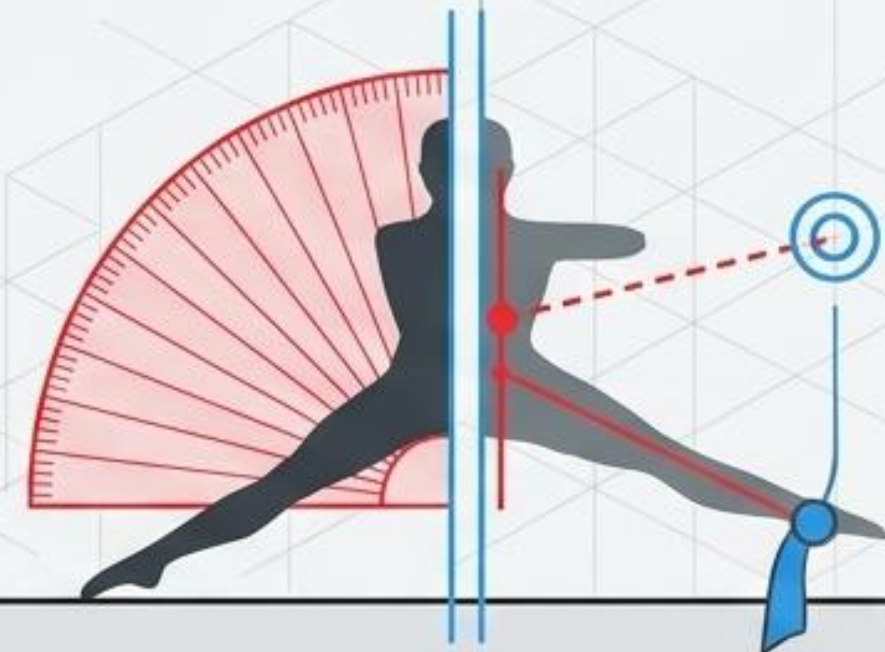
3. I Moltiplicatori (L'Assalto al Podio)

Isolate le figure chiave (1.2 - 1.4 pt).

Ricordate la formula:

Ampiezza estrema (>180°) + 
+ **Assenza di prese manuali**
(Hands off) + **Busto perpendicolare**
—|— = **Punteggio Massimo.**

Non cambiate figura, cambiate la presa.



Manuale strategico di riferimento per l'eccellenza aerea.