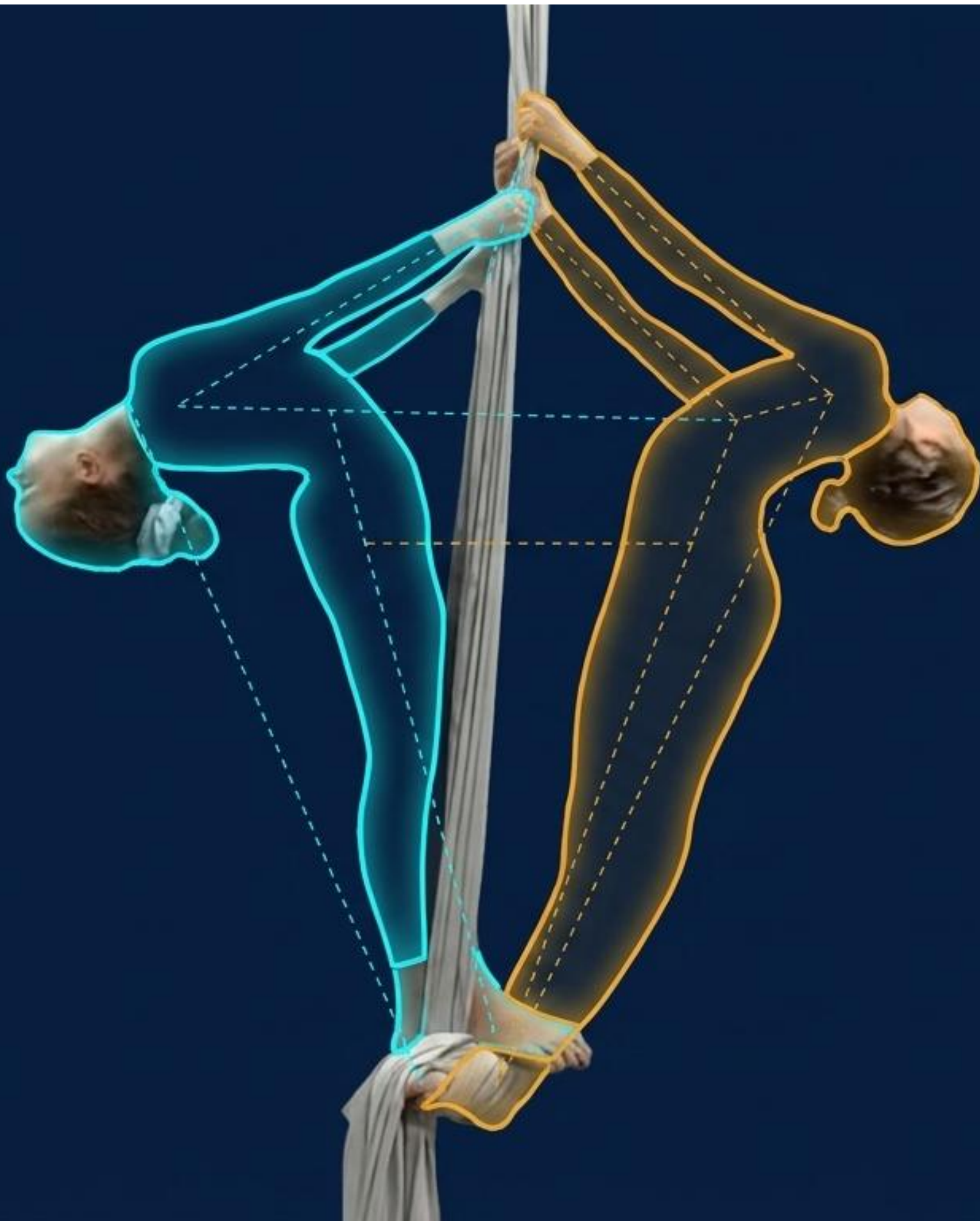


L'Anatomia del Volo

Guida Strategica al Punteggio e alla Biomeccanica nel Duo Silks

Un'analisi strutturale degli elementi di Flessibilità (ASDF) e Forza (ASDP) per l'ottimizzazione della routine.





I Ruoli Fondamentali: Leggere la Dinamica

L'Atleta Top (Ciano): Generalmente esegue l'elemento superiore, gestendo avvolgimenti di sicurezza, flessioni e prese dirette sull'attrezzo o sul partner.

L'Atleta Base (Ambra): Funge da ancoraggio o contrappeso. La sua postura (es. spaccata, inarcamento, sospensione) determina spesso il moltiplicatore di difficoltà dell'intera figura.

Nota Biomeccanica: Il punteggio (es. 0.2 Punti per questa figura base ASDF1) deriva dalla perfetta sincronia e dall'allineamento geometrico tra questi due centri di gravità.

I Moltiplicatori Strategici

Elementi strutturali applicabili a qualsiasi sequenza per massimizzare il rendimento.

Codice: ASDD1

Azione: Salita a 2/3 dell'altezza dell'attrezzo.

Impatto: +0.6 Punti

Nota: L'elevazione fisica eleva il punteggio base della routine.

Codice: ASDD2

Azione: Connessione fluida tra elementi distinti.

Impatto: +0.6 Punti

Nota: La transizione ininterrotta trasforma due pose isolate in una combinazione ad alto valore.

La Matrice del Punteggio: Come Aumentare il Valore

I giudici premiano la riduzione dei punti di supporto e l'estremizzazione degli angoli.

Fattore	Basso Valore	Medio Valore	Alto Valore
 Fattore 1: Prese e Grip.	Presa a due mani.	Presa a una mano o incrociata.	Mani staccate dall'attrezzo (Hands off).
 Fattore 2: Geometria (Flessibilità).	Ginocchia piegate, spaccate $< 180^\circ$.	Spaccate perfette a 180° .	Spaccate $> 180^\circ$ combinate con busto perpendicolare.
 Fattore 3: Punti di Ancoraggio (Forza).	Avvolgimenti di sicurezza multipli sulle gambe.	Sospensioni singole (caviglia).	Sospensioni estreme (dal collo, senza mani).

Flessibilità (ASDF): Le Fondamenta (0.2 - 0.6 pt)



0.2 Punti - ASDF1

Meccanica: Entrambi gli atleti in inarcamento (Backbend) con gambe e braccia dritte.

Dinamica: Sincronizzazione perfetta richiesta, ma forte dipendenza dall'attrezzo.



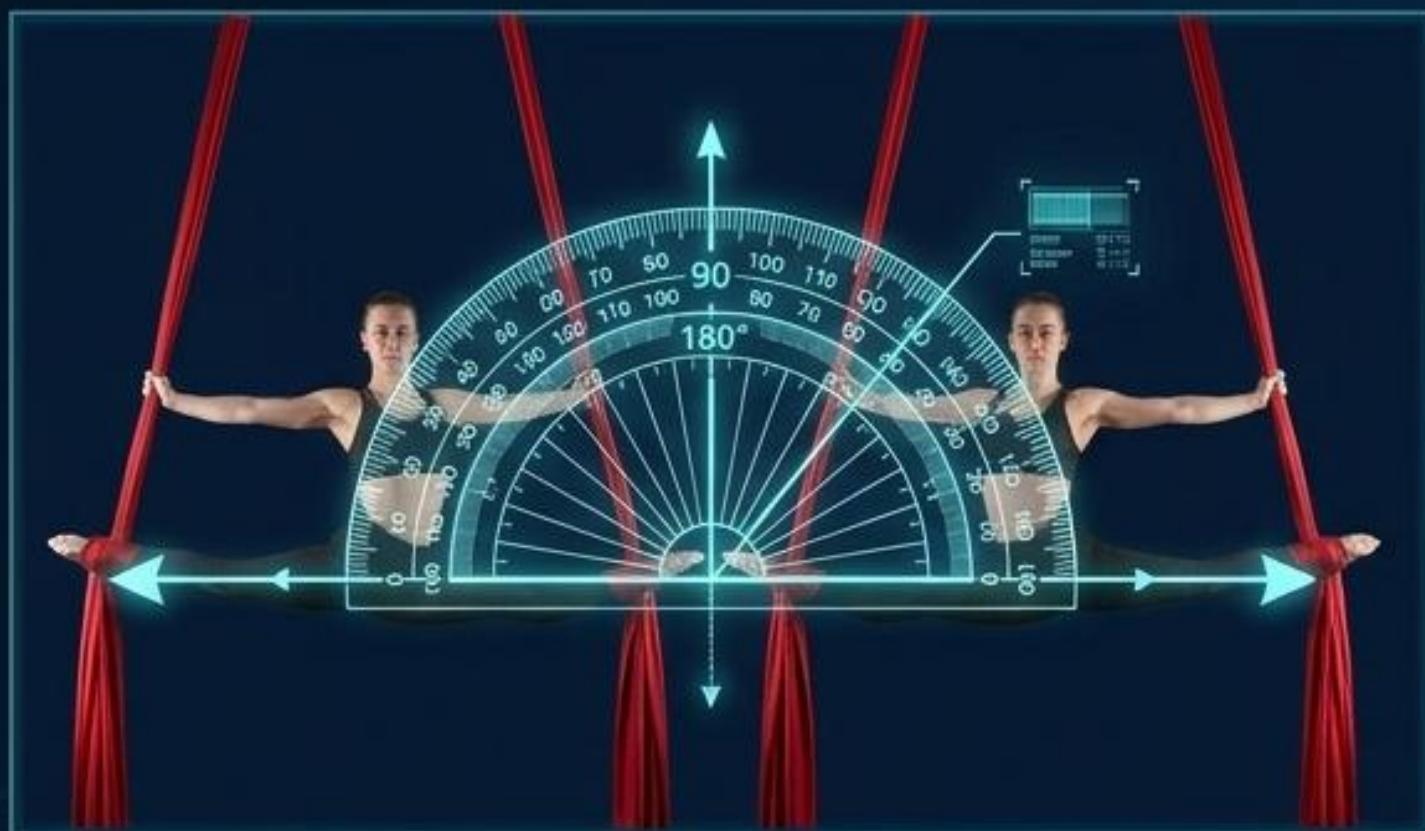
0.6 Punti - ASDF8

Meccanica: Aggiunta della presa sul tessuto ("Silk hold") per l'atleta Top, mantenendo l'inarcamento.

Il Salto di Qualità: L'aumento del punteggio deriva dalla gestione del peso sfalsata, pur mantenendo l'allineamento simmetrico del busto.

Flessibilità (ASDF): L'Evoluzione Geometrica (0.8 - 1.0 pt)

Il rigore dell'angolo piatto e l'eliminazione degli avvolgimenti.



Dettaglio 1 (ASDF12 - 0.8 Punti)

Requisito Critico: Entrambi gli atleti devono mantenere una spaccata frontale di almeno 180 gradi. Un angolo inferiore fa crollare il punteggio (vedi ASDF9 a 0.6 pt).



Dettaglio 2 (ASDF14 - 1.0 Punto)

Compressione Estrema: I piedi toccano la testa per entrambi gli atleti.

Moltiplicatore di Rischio: Zero avvolgimenti di sicurezza ("No additional wraps"). La forza di tenuta pura compensa la flessibilità estrema.

Flessibilità (ASDF): Il Limite (1.4 pt)

Testo Annotato 1 (Atleta Top - Ciano): Mani Libere ("Hands off"): Nessun contatto con l'attrezzo. Il controllo posturale in spaccata $>180^\circ$ dipende interamente dall'equilibrio sul partner.



Testo Annotato 2 (Atleta Base - Ambra): Torso Perpendicolare: Il busto deve essere perfettamente perpendicolare al suolo. Presa sulla coda del tessuto ("Silk tail hold"). Braccia completamente tese.

Insight Strategico: Questo è l'apice (ASDF25). Unisce flessibilità passiva (spaccata) a un rischio biomeccanico estremo (rimozione totale dell'ausilio delle braccia per il Top).

Forza (ASDP): La Fisica dell'Avvolgimento (0.2 - 0.4 pt)



Focus (ASDP1 - 0.2 Punti)

Ancoraggio Principale: "Lower-back cross wrap" (Avvolgimento incrociato lombare) per l'atleta Top.

Distribuzione del Carico: Presa a due mani ("Two-hand hold"). Il peso è stabilizzato su più punti di contatto, riducendo la difficoltà.

Ruolo Base: Spaccata frontale inferiore a 180 gradi. Il lavoro di forza è condiviso e simmetrico.

Forza (ASDP): Isolamento del Punto di Tensione (0.6 - 0.8 pt)



Pannello Sinistro (ASDP11 - 0.6 Punti)

Sospensione Asimmetrica: Sospensione a una mano ("One-hand hang").

Deviazione: La linea della gamba devia dal parallelo al suolo di più di 45 gradi. L'altra gamba è libera dall'attrezzo.



Pannello Destro (ASDP14 - 0.6 Punti)

Sospensione Cervicale: L'atleta Base esegue un "Neck hang" (sospensione dal collo) con le braccia staccate dall'attrezzo e dal partner. La tensione vettoriale è interamente focalizzata sulla zona cervicale.

Forza (ASDP): Maestria Assoluta (1.0+ pt)

La combinazione di prese isolate e restrizioni angolari severe.



Box 1 (ASDP20 - 1.0 Punti)

Atleta Top: Avvolgimento incrociato lombare, tenendo il partner con entrambe le mani.

Atleta Base: Torsione estrema. Ginocchia piegate, presa alla caviglia, rotazione della spalla. Sospensione a una mano con deviazione della gamba limitata a massimo 45 gradi dal parallelo.



Box 2 (ASDP23 - Alto Valore)

La Sfida Finale: Entrambi gli atleti in sospensione a una mano. Atleta Base in "Neck hang" (Sospensione dal collo) + spaccata frontale $> 180^\circ$. Unisce l'apice della forza con l'apice della flessibilità geometrica.

Anatomia di un Upgrade: L'Evoluzione della Spaccata

Fase 1: 0.2 Punti (ASDF3)



Entrambi in spaccata frontale ($180^{\circ}+$). Braccia dritte. Peso gestito dalle braccia sull'attrezzo.

Fase 2: 0.8 Punti (ASDF12)



Entrambi in spaccata frontale ($180^{\circ}+$). Aumento della distanza, cambio dei punti di presa tra Top e Base.

Fase 3: 1.4 Punti (ASDF25)



L'atleta Top rilascia le mani ("Hands off"). Il Base mantiene asse perpendicolare. Il rischio biomeccanico massimo genera il punteggio massimo.

Sintesi: Costruire L'Istante Perfetto

Il vero potenziale del punteggio Duo Silks non risiede nella singola posa, ma nella matematica della transizione.



1. Inizia con un elemento di pura Flessibilità ad alto rischio (es. ASDF25 a mani libere - 1.4 pt).

2. Applica la Connessione Fluida (ASDD2 - 0.6 pt) senza scendere dall'attrezzo.

3. Transita direttamente in una Sospensione di Forza (es. ASDP14 Neck Hang - 0.6 pt).

Conclusione: Non leggere il regolamento come un limite. Usalo come una mappa biomeccanica per progettare il volo perfetto.