



Il Codice dei Punteggi: Duo Straps

Analisi tecnica, decostruzione biomeccanica e metriche di valutazione degli elementi aerei.

L'Architettura del Sistema di Valutazione



Componenti
Aggiuntivi
(SDD)

Transizioni strategiche
e connessioni (es.
separazione delle
cinghie).



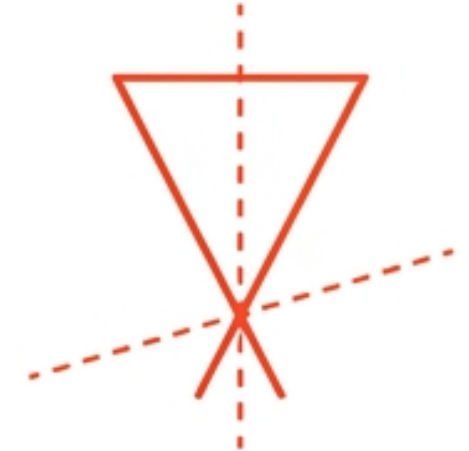
Flessibilità
(SDF)
(SDF)

Valutazione di archi,
spaccate e mobilità
articolare estrema.



Forza
(SDP)
(SDP)

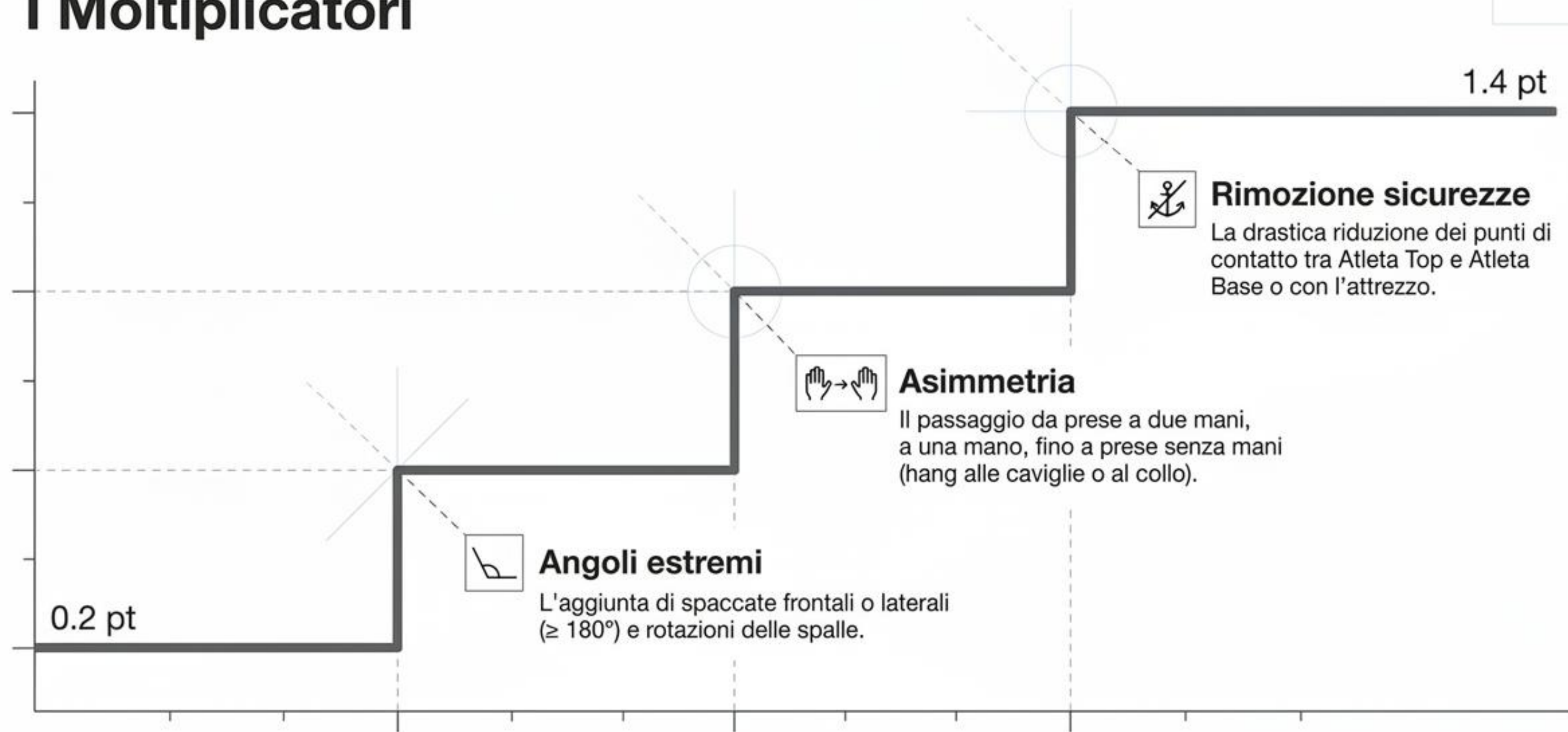
Valutazione di tenute
isometriche, leve e
parallelismo al suolo.



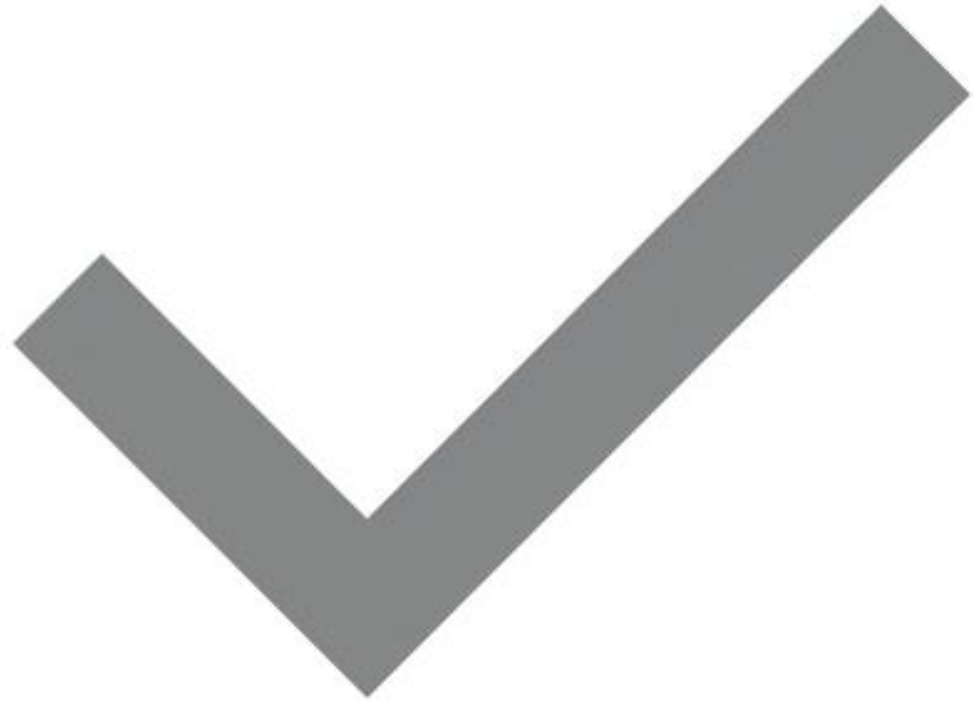
Equilibrio
(SDB)
(SDB)

Gestione della stabilità
con progressiva
riduzione dei punti di
contatto.

La Metrica della Difficoltà: I Moltiplicatori

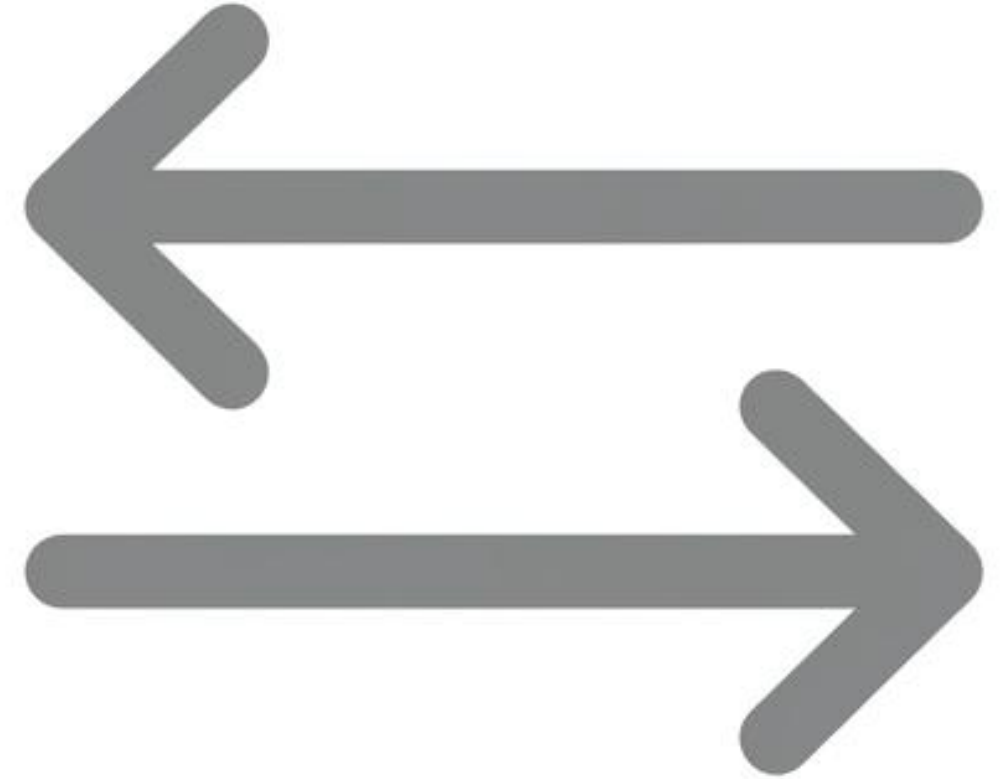


Il Collante Coreografico: Componenti Aggiuntivi (SDD)



SDD1 (0.6 pt)

Separazione o connessione delle cinghie.



SDD2 (0.6 pt)

Connessione di elementi.

Elementi strutturali essenziali per transizioni fluide tra blocchi di punteggio maggiore.

Flessibilità (SDF) - Le Fondamenta (0.2 - 0.6 pt)



SDF1 - 0.2 pt

Straddle opening. Gambe tese, massima sicurezza (mani e piedi premuti sul partner).



SDF5 - 0.4 pt

Backbend del Base a gambe tese, ma con securing wrap (avvolgimento di sicurezza) da parte del Top.



SDF9 - 0.6 pt

Introduzione della spaccata. Base in Front Split $\geq 180^\circ$ in backbend, Top mantiene il wrap di sicurezza.

Flessibilità (SDF) - Livello Avanzato (0.8 - 1.2 pt)

Before



SDF14 - 0.8 pt

Entrambi in Front Split $\geq 180^\circ$. Prese sulle gambe libere (Free-leg hold).

After



SDF24 - 1.2 pt

Moltiplicatore di difficoltà attivato. Spaccate simultanee + Shoulder rotation (Rotazione della spalla) del Top + Opposite leg hold (Presa alla caviglia opposta).

Insight visivo: La rotazione della spalla combinata con prese incrociate fa saltare il valore di 0.4 punti.

Anatomia dell'Estremo: SDF31 (1.4 pt)

Shoulder Rotation

Rotazione estrema delle spalle eseguita da entrambi gli atleti simultaneamente.

Rigidità Assoluta

Gambe rigorosamente tese (Legs straight). Nessun compromesso articolare per scaricare il peso.

Two-hand ankle hold

Preso a due mani sulla caviglia, totale assenza di wrap di sicurezza (securing wrap).

Diagnosi: L'assenza di sicurezze combinata con rotazioni bilaterali massimizza il coefficiente.



Forza (SDP) - Sospensioni di Base (0.2 - 0.6 pt)



SDP1 - 0.2 pt

One-hand hang. Aggancio al ginocchio (Knee hook).



SDP4 - 0.4 pt

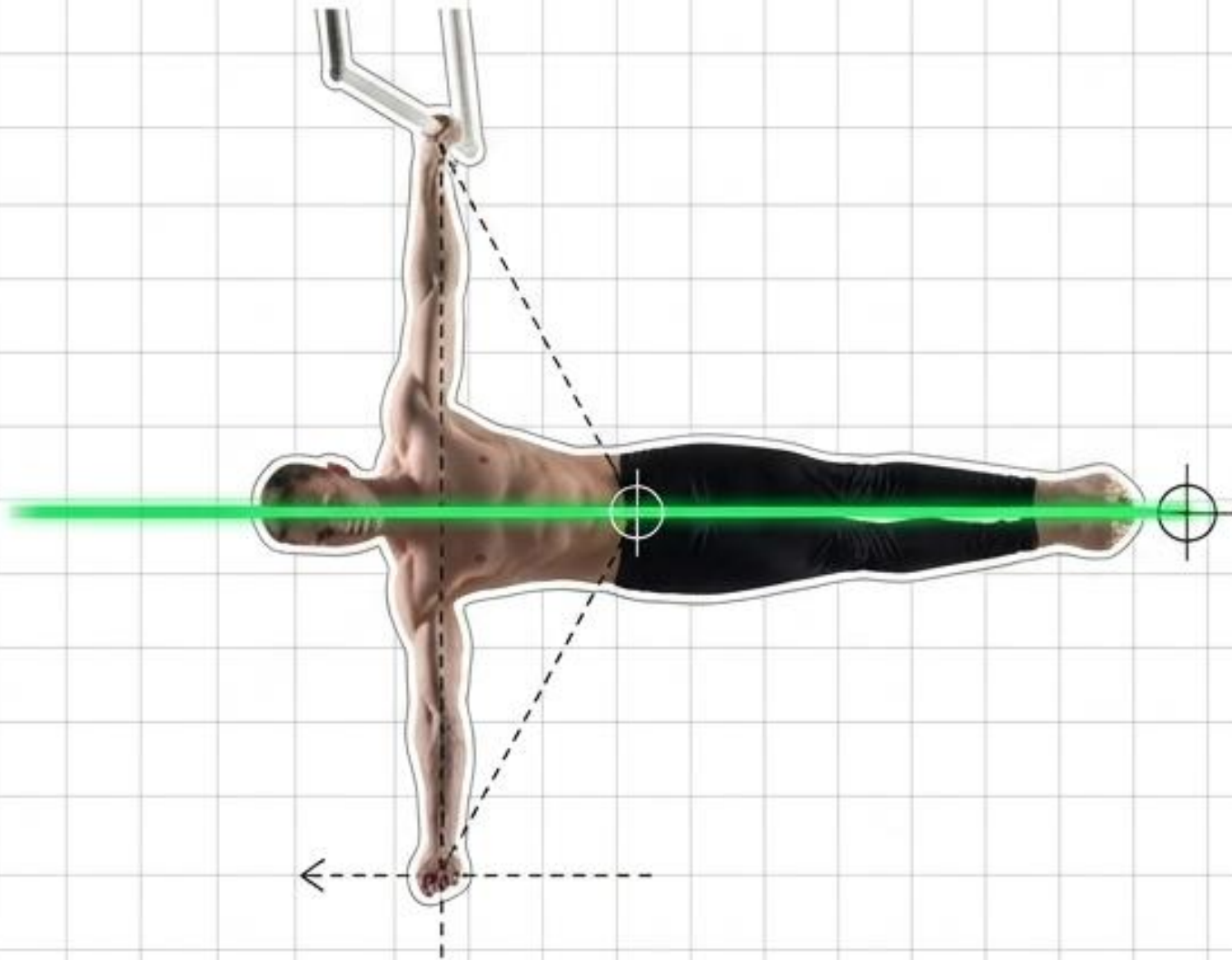
Base in sospensione dalle ginocchia (Knee hang) direttamente sulle braccia del partner. Mani del base staccate dall'attrezzo.



SDP6 - 0.6 pt

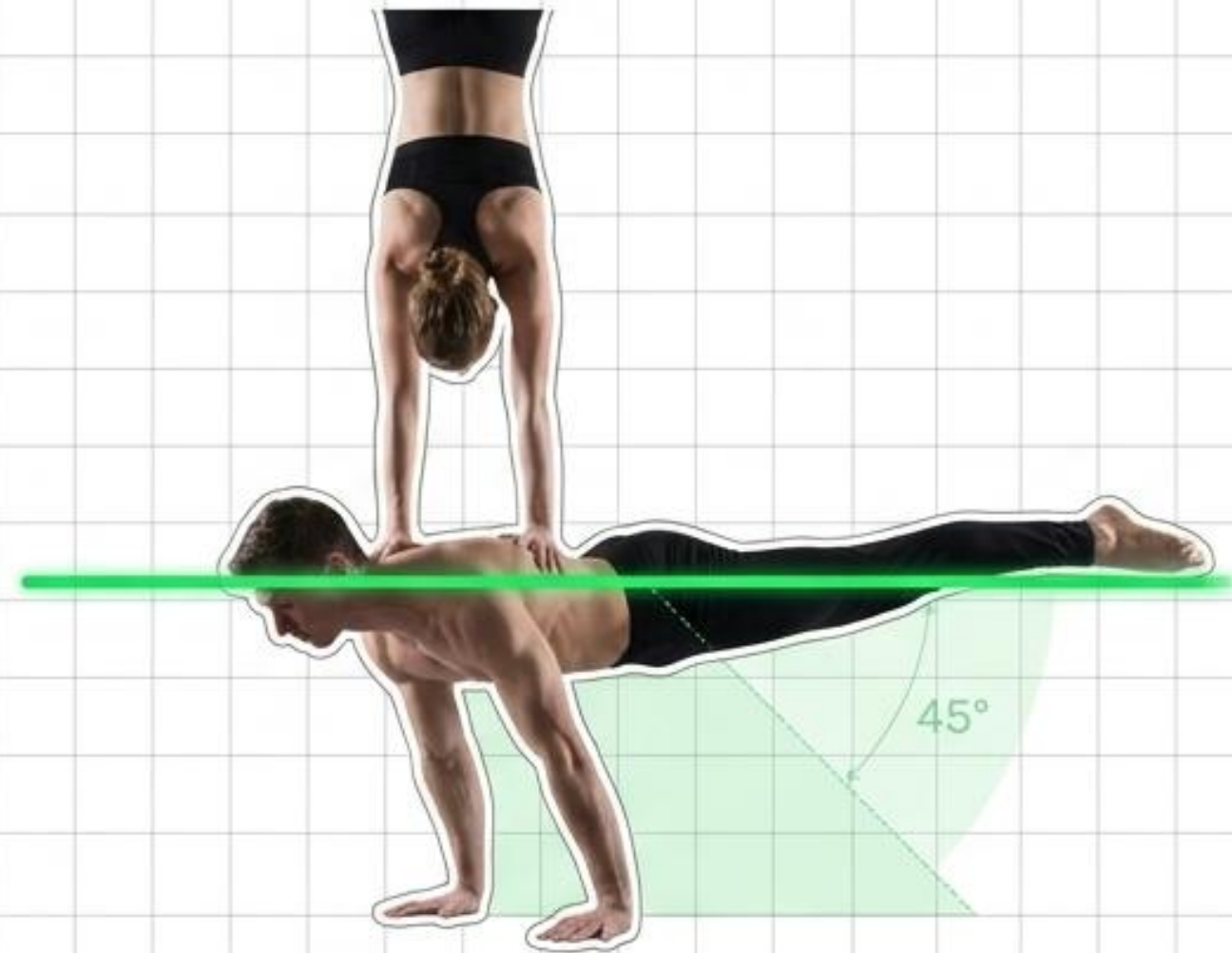
Top in Front split $\geq 180^\circ$. Base in spaccata inferiore a 180° , ma sostenendo il carico.

Forza (SDP) - Il Requisito del Parallelismo (1.0 - 1.2 pt)



SDP13 - 1.0 pt

Base in sospensione a una mano. Gambe unite e rigorosamente parallele al pavimento.



SDP22 - 1.2 pt

Base con gambe divaricate. Sia il torso che la linea delle gambe devono essere paralleli al pavimento. Top con braccia completamente tese.

Insight: La forza pura si misura contro il vettore della gravità. La tolleranza di deviazione scende a zero.

Il Massimale della Forza (1.4 pt)



SDP26

La perfezione geometrica. Entrambi gli atleti formano una singola linea parallela al suolo. Nessun punto di supporto aggiuntivo.



SDP27

Base in planche perfetta (gambe unite parallele). Top sostiene il carico con braccia tese e wrap.

Il punteggio di 1.4 in SDP si raggiunge quando l'isolamento muscolare annulla visivamente la forza di gravità sull'asse orizzontale, senza appigli secondari.

Equilibrio (SDB) - La Costruzione della Stabilità (0.2 - 0.4 pt)



SDB1 - 0.2 pt

Molteplici punti di contatto. Collo/spalle sulla cinghia, mano sull'attrezzo, corpo in appoggio sulle gambe del partner.



SDB4 - 0.4 pt

Entrambi gli atleti mantengono le mani sull'attrezzo durante la spaccata frontale.

Regola base: Più punti di appoggio e aggancio sono presenti, minore è il coefficiente di difficoltà.

Equilibrio (SDB) - La Rimozione dei Supporti (0.8 - 1.4 pt)



Step 1 (SDB8 - 0.8 pt)

Entrambi in spaccata, braccia fuori dall'attrezzo, nessuna presa manuale sul partner.



Step 2 (SDB12 - 1.2 pt)

Top in Ankle hang. Base in spaccata senza alcuna presa sull'attrezzo o sul partner.



Step 3 (SDB16 - 1.4 pt)

Il vuoto assoluto. Top supportato solo ed esclusivamente dai piedi del partner. Base in backbend estremo (diagonal leg line).

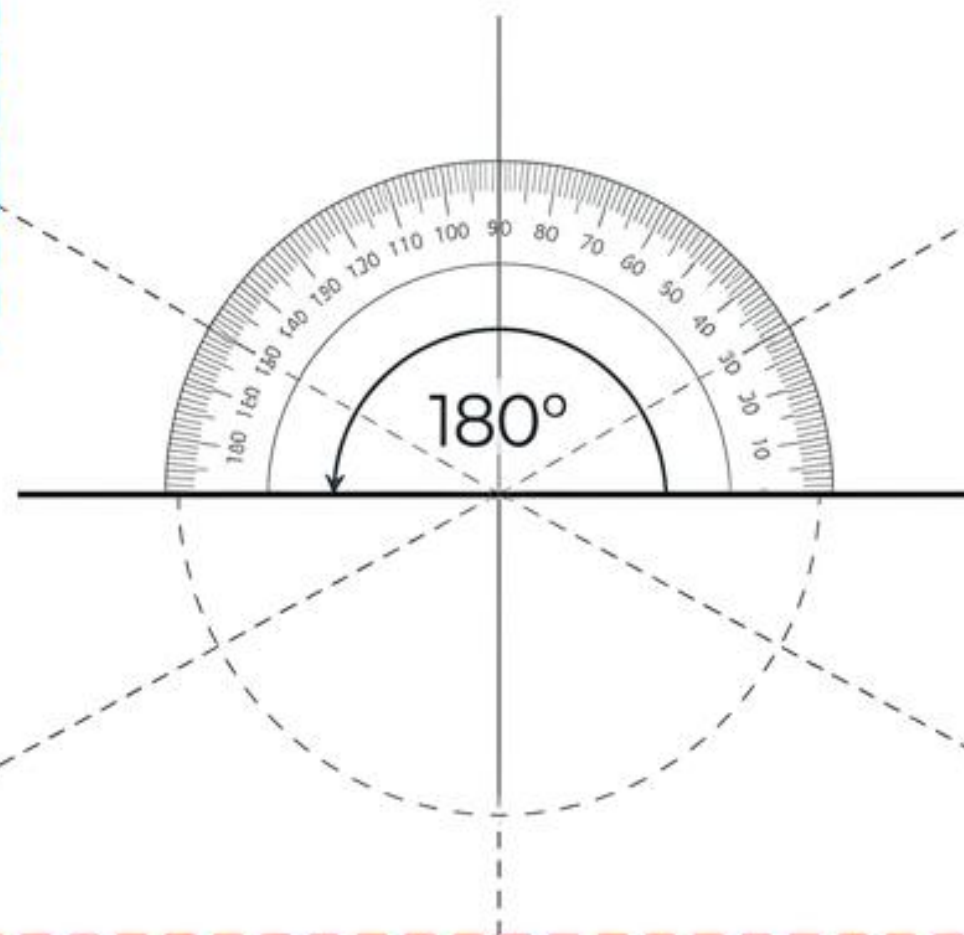
Matrice Diagnostica: L'Anatomia del Front Split $\geq 180^\circ$

Flessibilità (SDF14 - 0.8 pt)

Il focus è l'angolo articolare e la presa.
Eseguita da entrambi gli atleti
simultaneamente con Free-leg hold.

Forza (SDP10 - 0.8 pt)

Serve per creare leve meccaniche e
tensioni di compensazione contro la
gravità (Eseguita in Hand hang con
presa regolare).



Equilibrio (SDB5 - 0.6 pt)

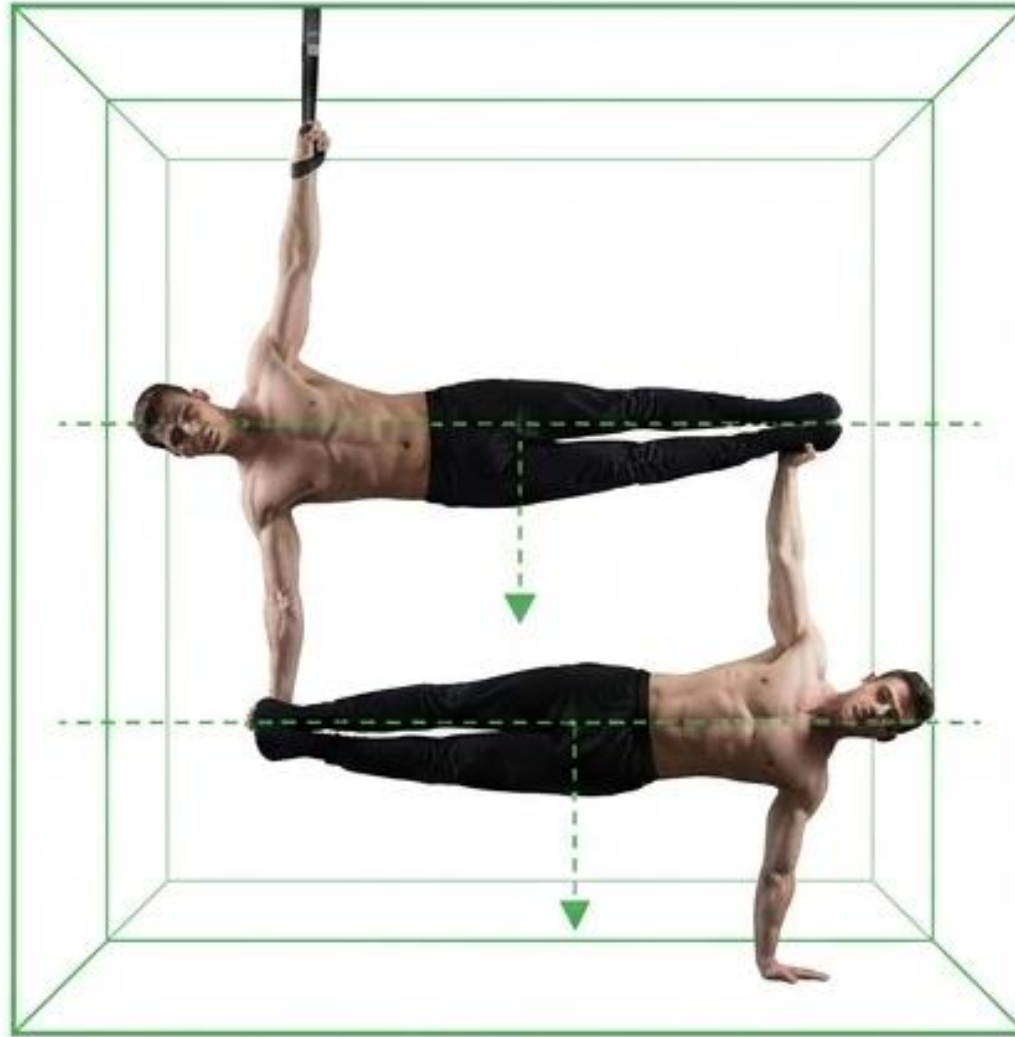
Serve per distribuire il peso e abbassare il
baricentro dell'intero sistema isolato,
senza appoggi aggiuntivi delle mani.

Il Club dell'1.4: L'Assenza del Margine di Errore



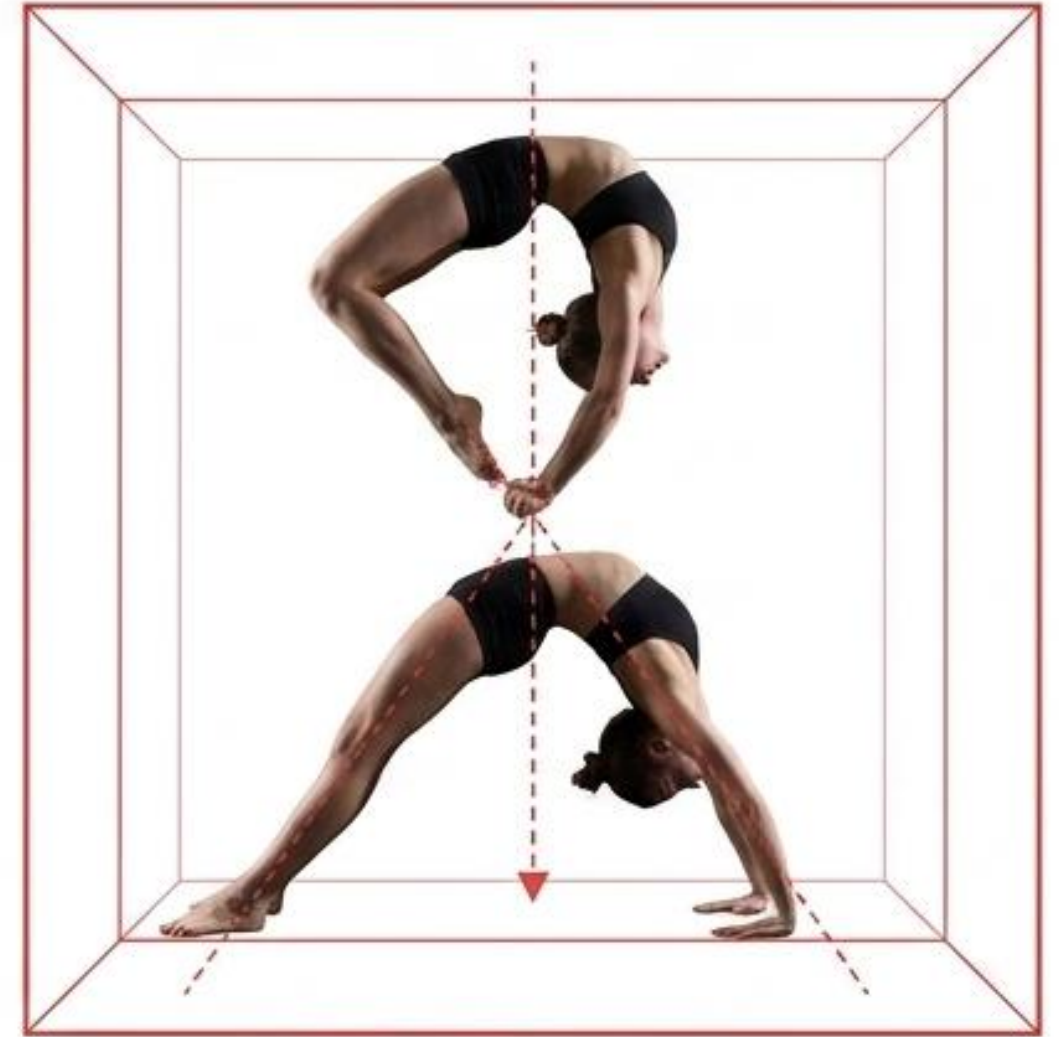
SDF31

Isolamento Articolare.
Rotazioni inverse senza sicurezza.



SDP26

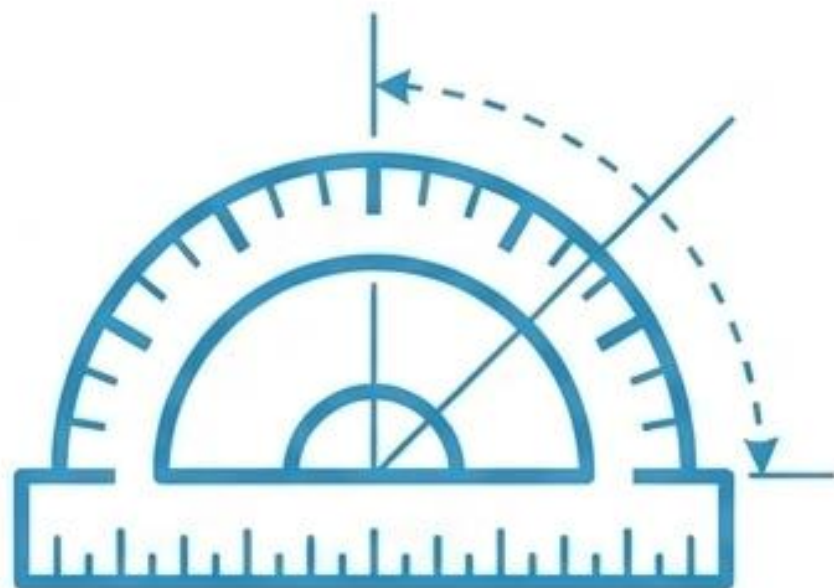
Antigrafità Assoluta.
Parallelismo totale senza
appoggi secondari.



SDB16

Singolo Fulcro precario.
Appoggio plantare come unico
mezzo di sospensione.

Takeaways: Ottimizzare l'Architettura della Routine



Aumentare l'Ampiezza ($\geq 180^\circ$)

Le spaccate perfette sono il moltiplicatore base universale. Ogni categoria premia l'estensione angolare massima.



Sottrarre le Sicurezze

Eliminare i securing wraps e i contatti manuali non necessari. La vulnerabilità calcolata scala automaticamente il coefficiente.



Progettare l'Asimmetria

Passare da prese bilaterali comode (due mani/piedi) a fulcri singoli estremi. Isolare il baricentro massimizza l'impatto sul punteggio.