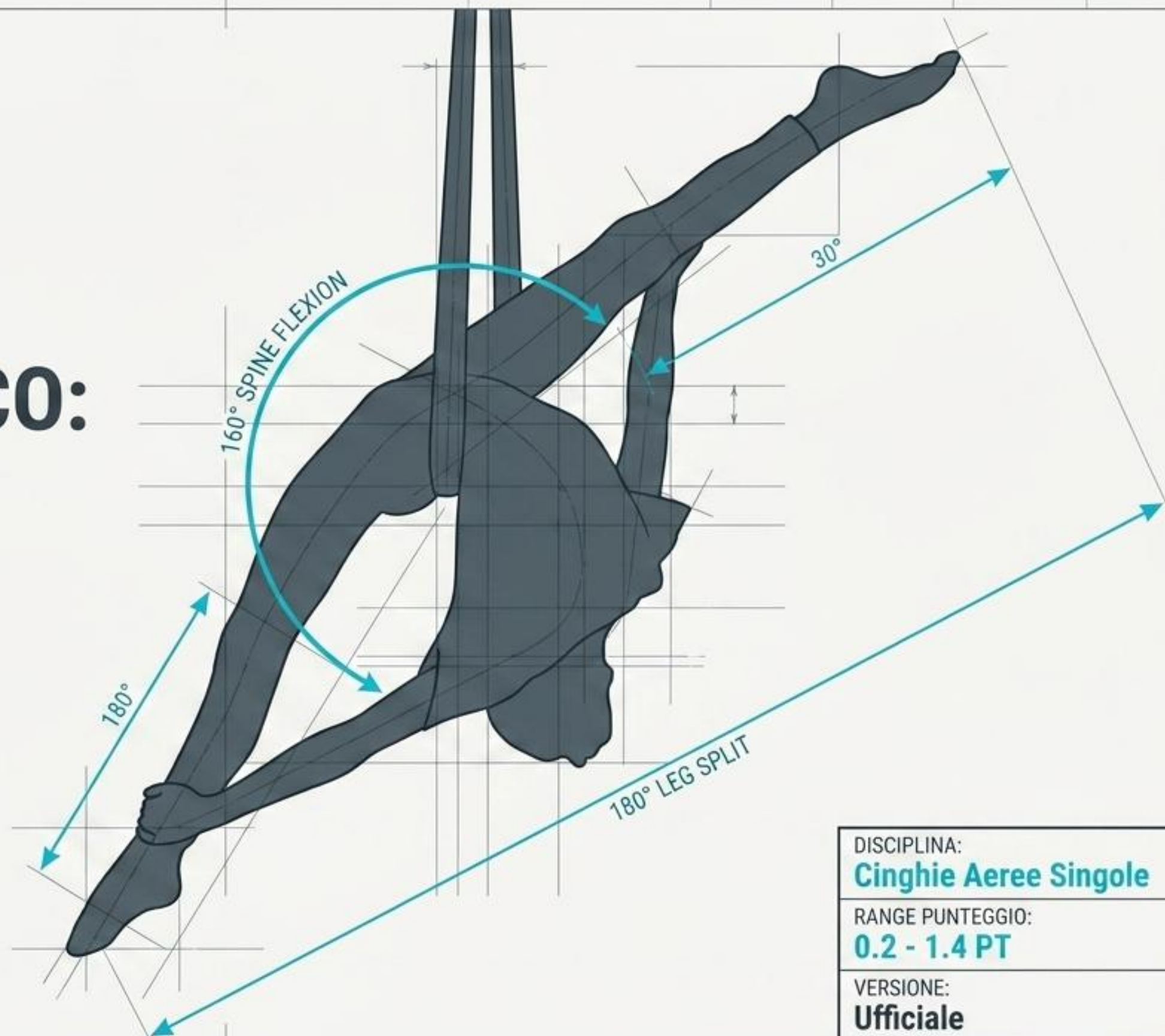


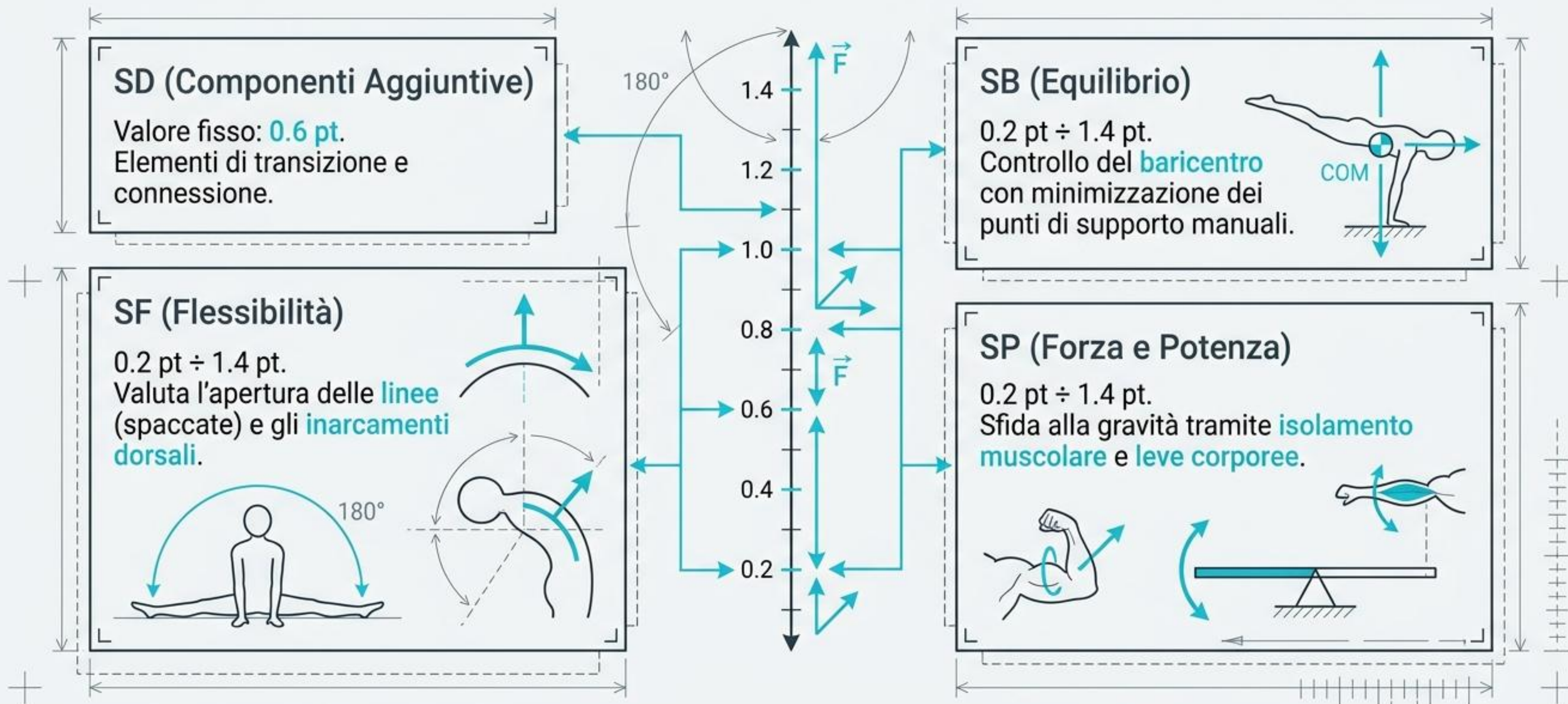
MANUALE TECNICO: SOLO STRAPS

Decodifica e Analisi
Biomeccanica della
Tabella degli Elementi



L'ARCHITETTURA DEL PUNTEGGIO

La disciplina Solo Straps si articola su quattro pilastri biomeccanici, ciascuno con criteri di valutazione distinti.



I Moltiplicatori di Difficoltà

Quali variabili biomeccaniche innalzano il punteggio Base (0.2) verso il livello Élite (1.4)?

PRESA



Da 2 Mani -> a 1 Mano ->
Senza Mani (Arms off the
apparatus).

ANGOLI



Estensione della linea.
Esempio: Spaccata < 180°
vs Spaccata ≥ 180°.

TORSIONE



Aggiunta della Shoulder
Rotation (Rotazione della
spalla). Moltiplicatore
critico per SF e SP.

PUNTI DI SUPPORTO



Sottrazione di appoggi.
Passaggio da supporto su
coscia/gomito a sospensione
su collo o tallone.

La Fondazione: Componenti Aggiuntive (SD)

Gli elementi **SD** valgono un punteggio fisso di **0.6 punti** e fungono da connettori biomeccanici all'interno della routine.



SD1: Divisione o unione delle cinghie (Straps split/join). Permette la transizione da lavoro a due cinghie a lavoro su cinghia singola.

Elemento A



SD



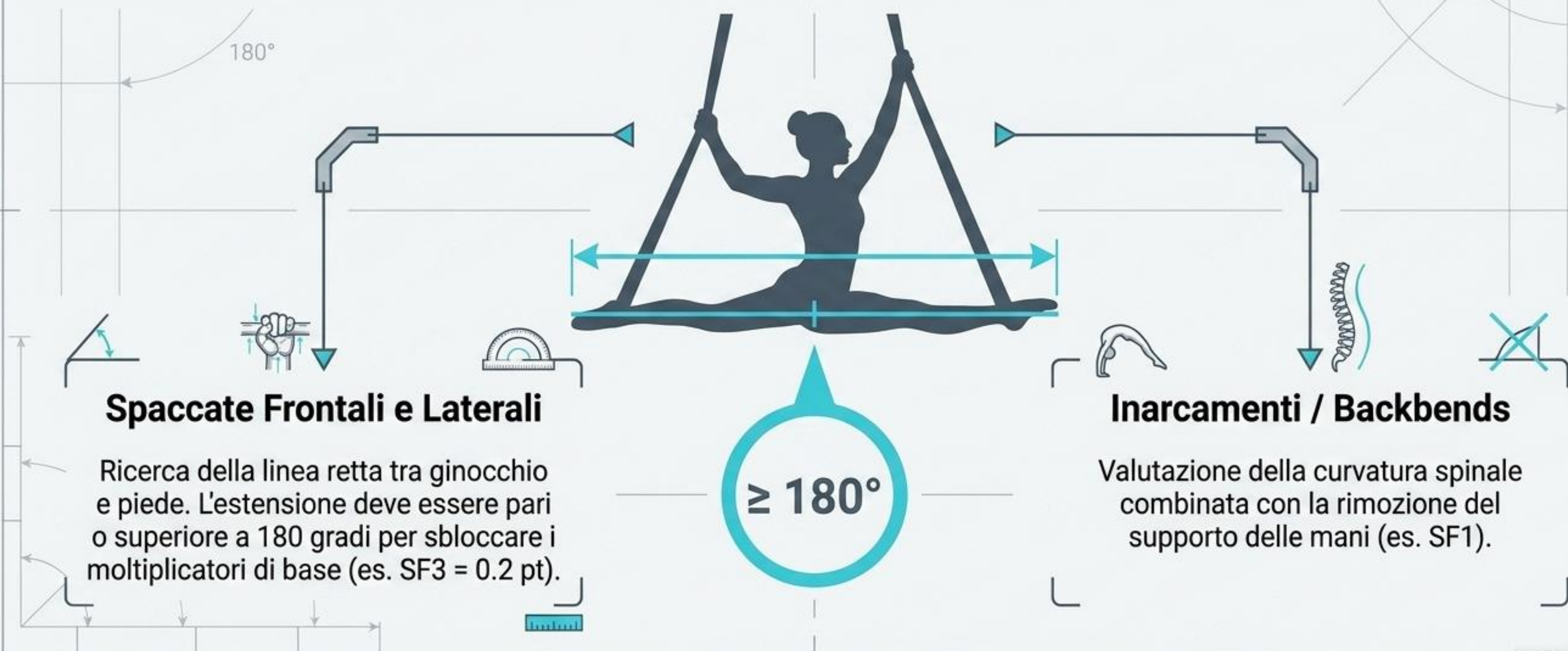
Elemento B



SD2: Connessione di elementi. Il fluido passaggio cinetico tra due pose senza interruzioni.

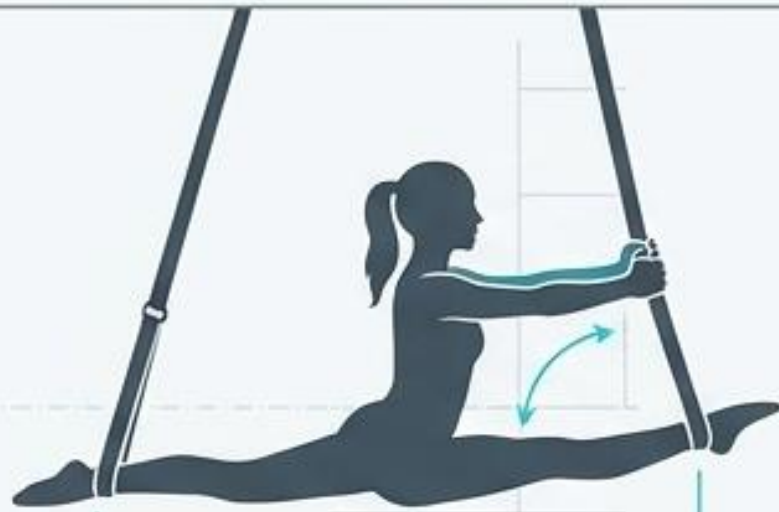
Anatomia della Flessibilità (SF): I Criteri Base

La valutazione degli elementi SF si basa sulla geometria estrema del corpo.
Il Dogma della categoria è il superamento della linea piana.



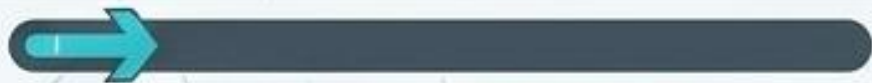
Evoluzione Biomeccanica: La Spaccata Frontale

Base - 0.2 pt (SF4)



< 180°

Spaccata < 180°.
Braccia tese, presa sulla
caviglia, gambe dritte.
Il punto di partenza.



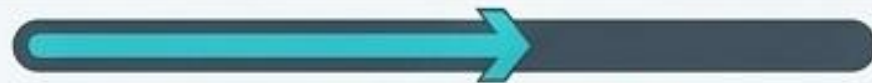
DIFFICOLTÀ: **BASSA**

Intermedio - 0.4 pt (SF8)



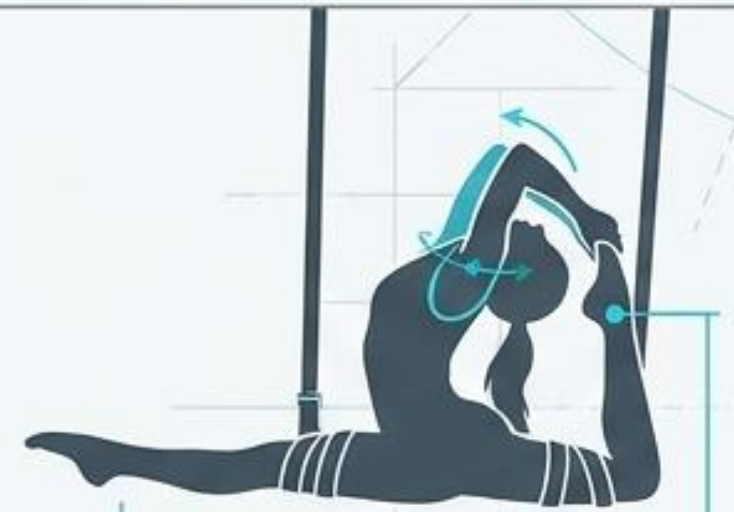
≥ 180°

Spaccata ≥ 180°.
Aggiunta del moltiplicatore di
rischio: una mano in presa
sull'attrezzo, l'altra rilasciata.



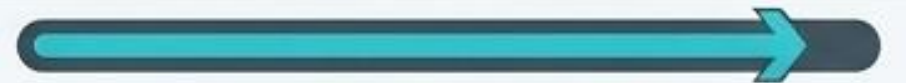
DIFFICOLTÀ: **MEDIA**

Élite - 1.0 pt (SF40)



≥ 180°

Spaccata ≥ 180°.
Supporto su doppia coscia.
Presa della caviglia in posizione
Biellmann combinata con
Rotazione della Spalla.

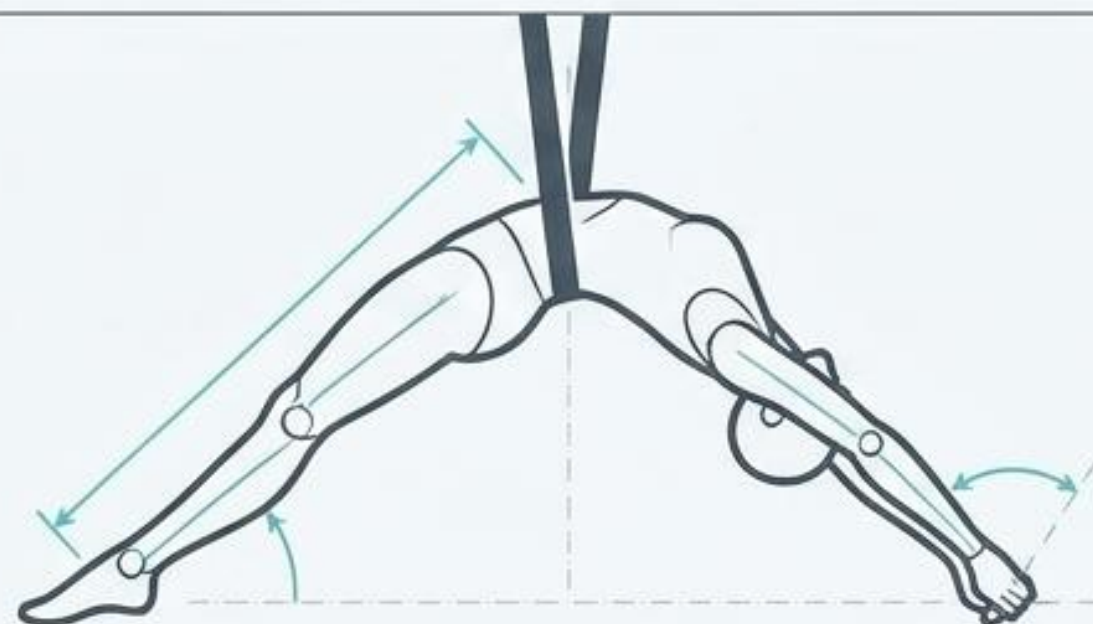


DIFFICOLTÀ: **ALTA**

Il Potere della Torsione (Shoulder Rotation)

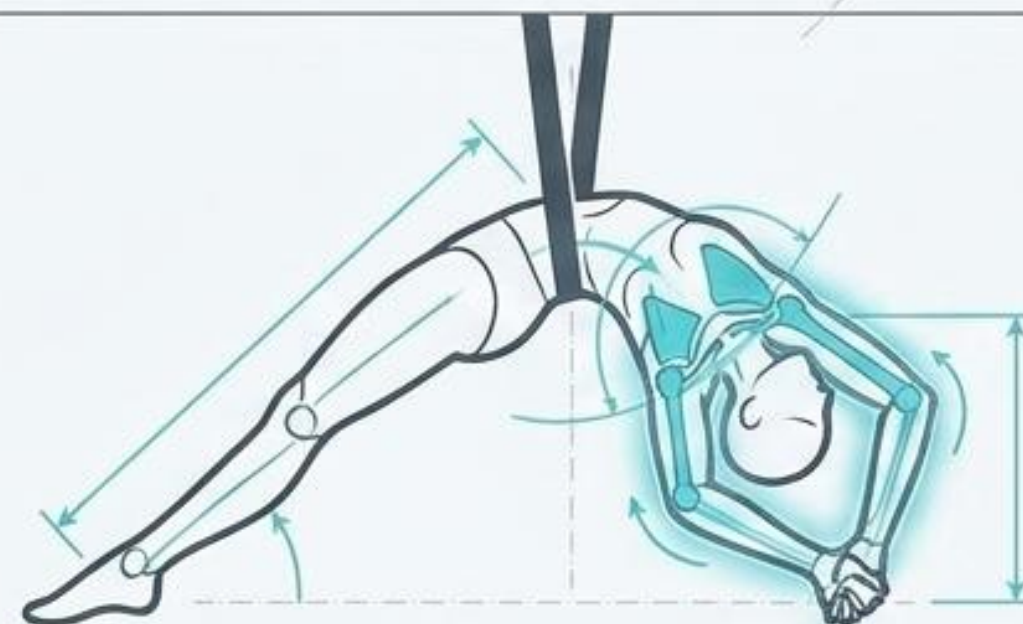
La rotazione completa dell'articolazione della spalla sotto carico è il fattore che raddoppia (o triplica) istantaneamente la difficoltà tecnica e il valore dell'elemento.

Senza Rotazione



SF2 (0.2 pt). Sospensione in vita, inarcamento dorsale (Backbend), presa tesa sulle caviglie. L'articolazione della spalla è in asse neutro.

Con Rotazione

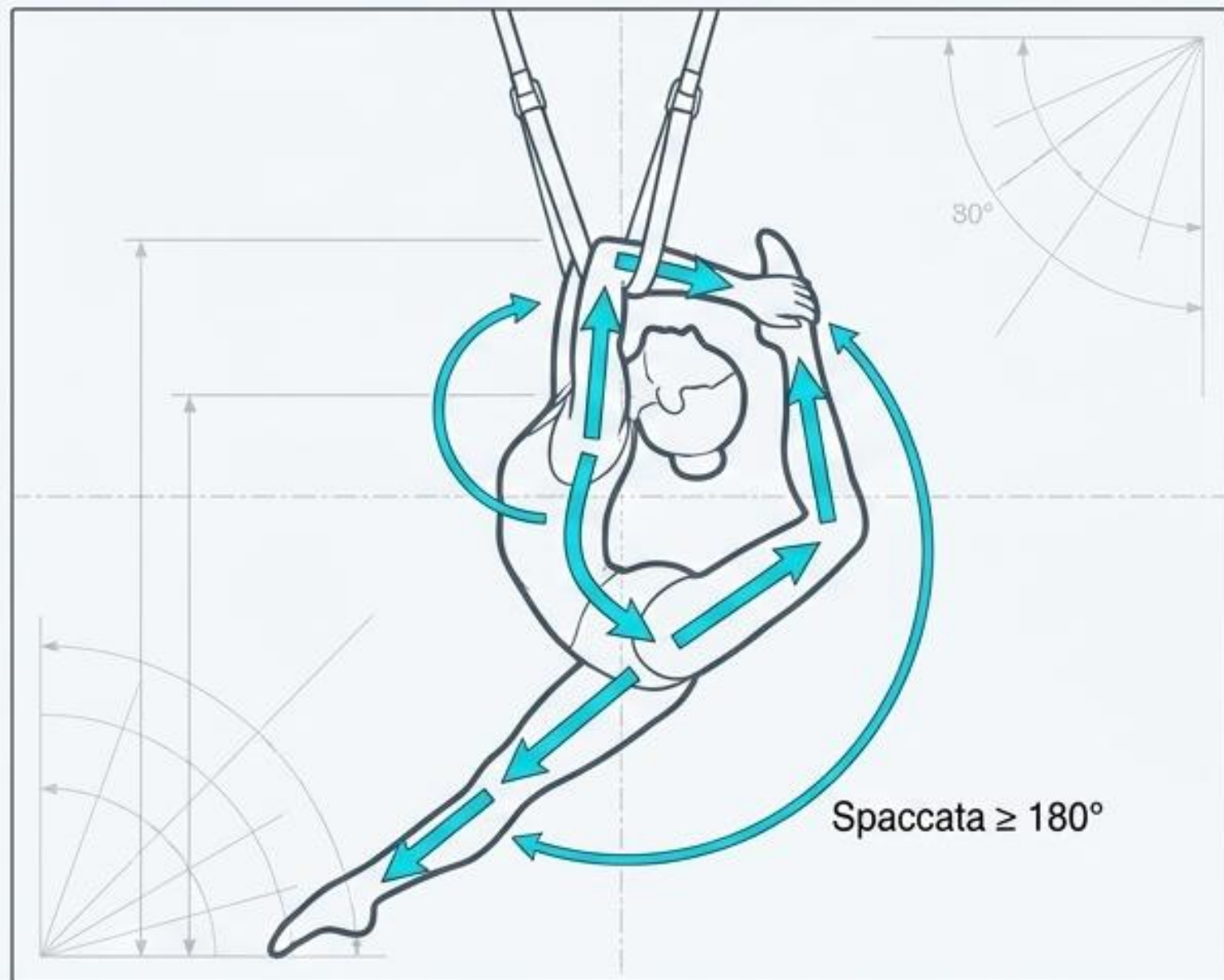


SF15 (0.4 pt). Sospensione in vita, inarcamento dorsale, presa sulle caviglie con braccia piegate. L'attivazione della Shoulder Rotation eleva l'elemento alla fascia di punteggio superiore.



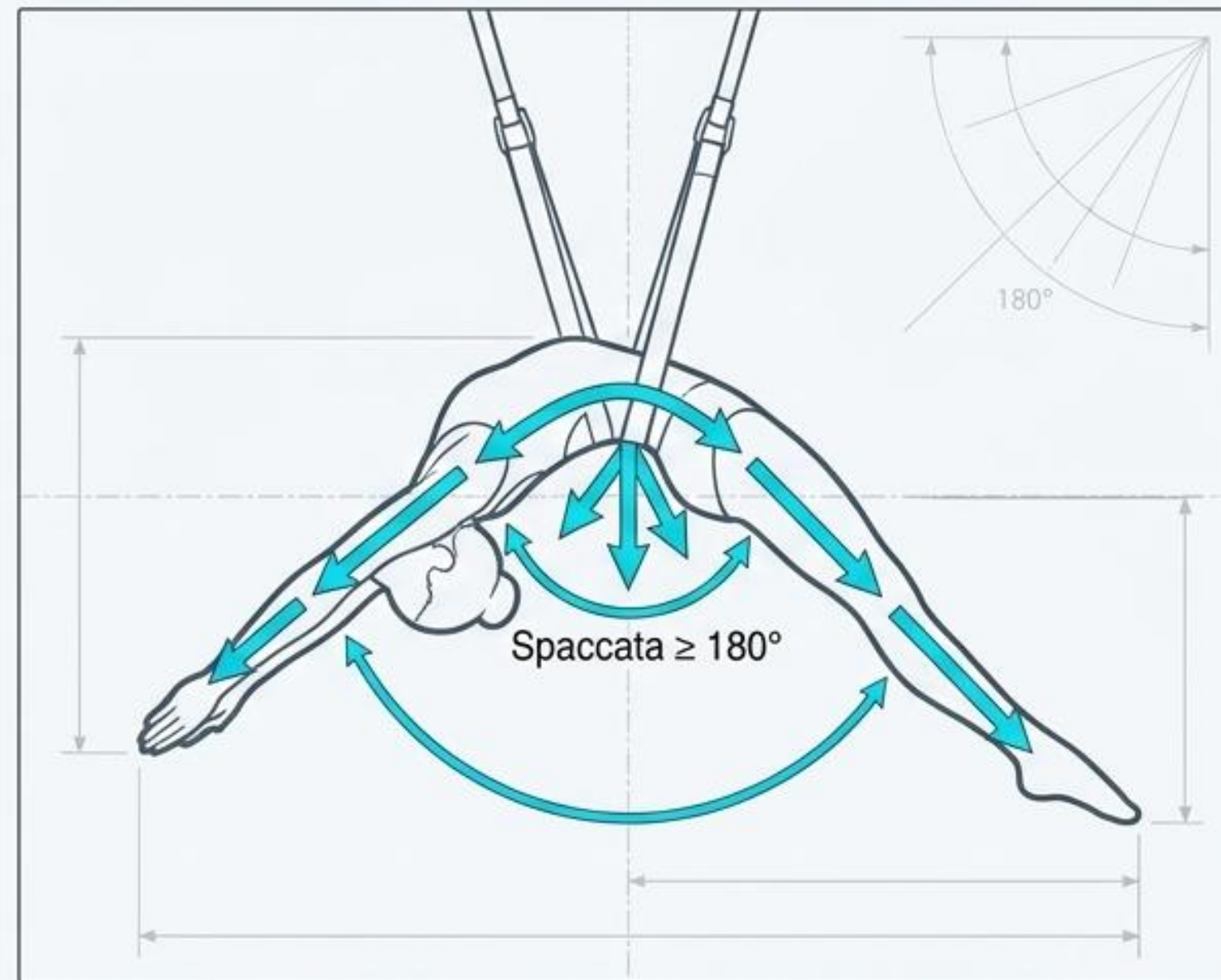
Geometrie Élite: Biellmann e Sospensioni Posteriori

Gli elementi SF da 0.6 a 1.2 punti richiedono flessibilità spinale estrema combinata con posizionamenti precisi degli arti.



SF24 - 0.6 pt: La posizione Biellmann. Sospensione dai gomiti (Elbow hang). Presa della gamba piegata, con rotazione della spalla e presa alla caviglia. La tensione è concentrata sulla catena cinetica posteriore.

DIFFICOLTÀ: ALTA

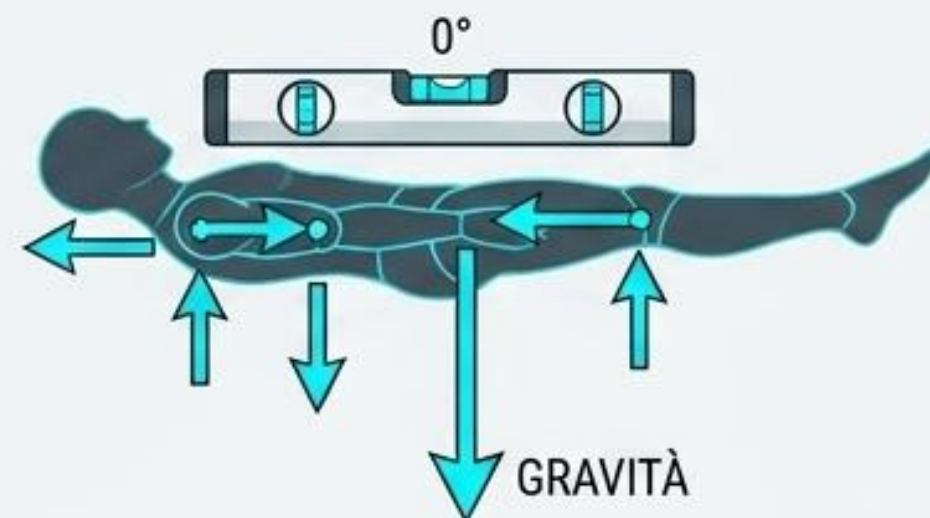
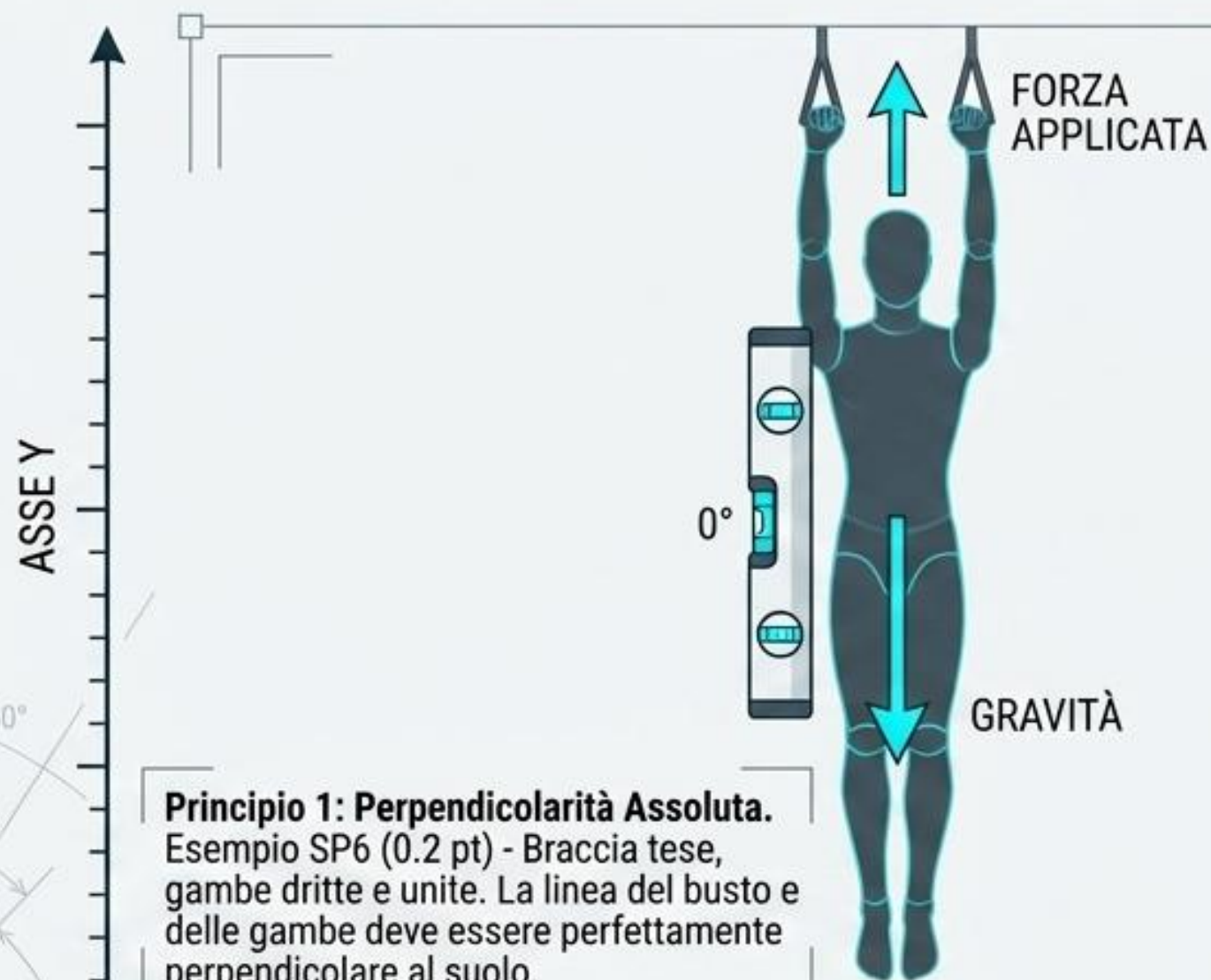


SF39 - 0.8 pt: Inarcamento estremo (Backbend). Spaccata $\geq 180^\circ$ con anello della cinghia alla vita/bassa schiena. Le braccia dritte devono premere attivamente contro la cinghia per stabilizzare la geometria.

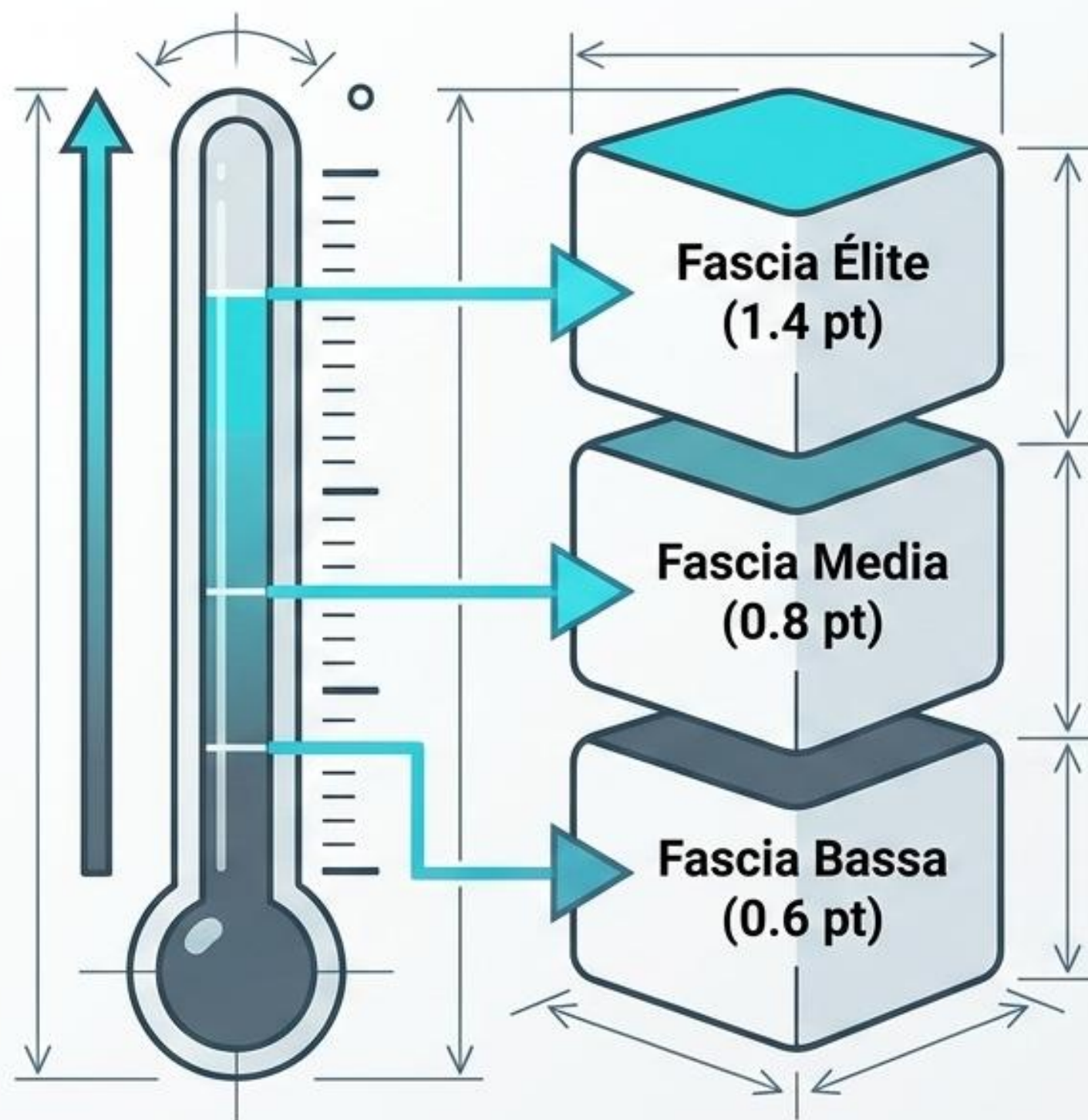
DIFFICOLTÀ: ALTA

Elementi di Forza (SP): La Sfida alla Gravità

Se la Flessibilità valuta le curve, la **Forza (SP)** valuta le rette. Il punteggio è dettato dalla capacità di mantenere le linee del corpo rigorosamente parallele o perpendicolari al pavimento, sfidando il carico gravitazionale.



La Mappa del Rischio: Evoluzione delle Sospensioni



Sospensione senza uso delle mani (Neck/Heel Hang).

SP50 (Sospensione dal collo, rotazione della spalla, presa alla caviglia) o SP51 (Sospensione da un solo tallone con presa Biellmann). Il baricentro è critico e il supporto biomeccanico è minimo.



Sospensione a una mano.

SP25. Il carico raddoppia sull'arto singolo. Mantenimento della spaccata frontale $\geq 180^\circ$.



Sospensione a due mani.

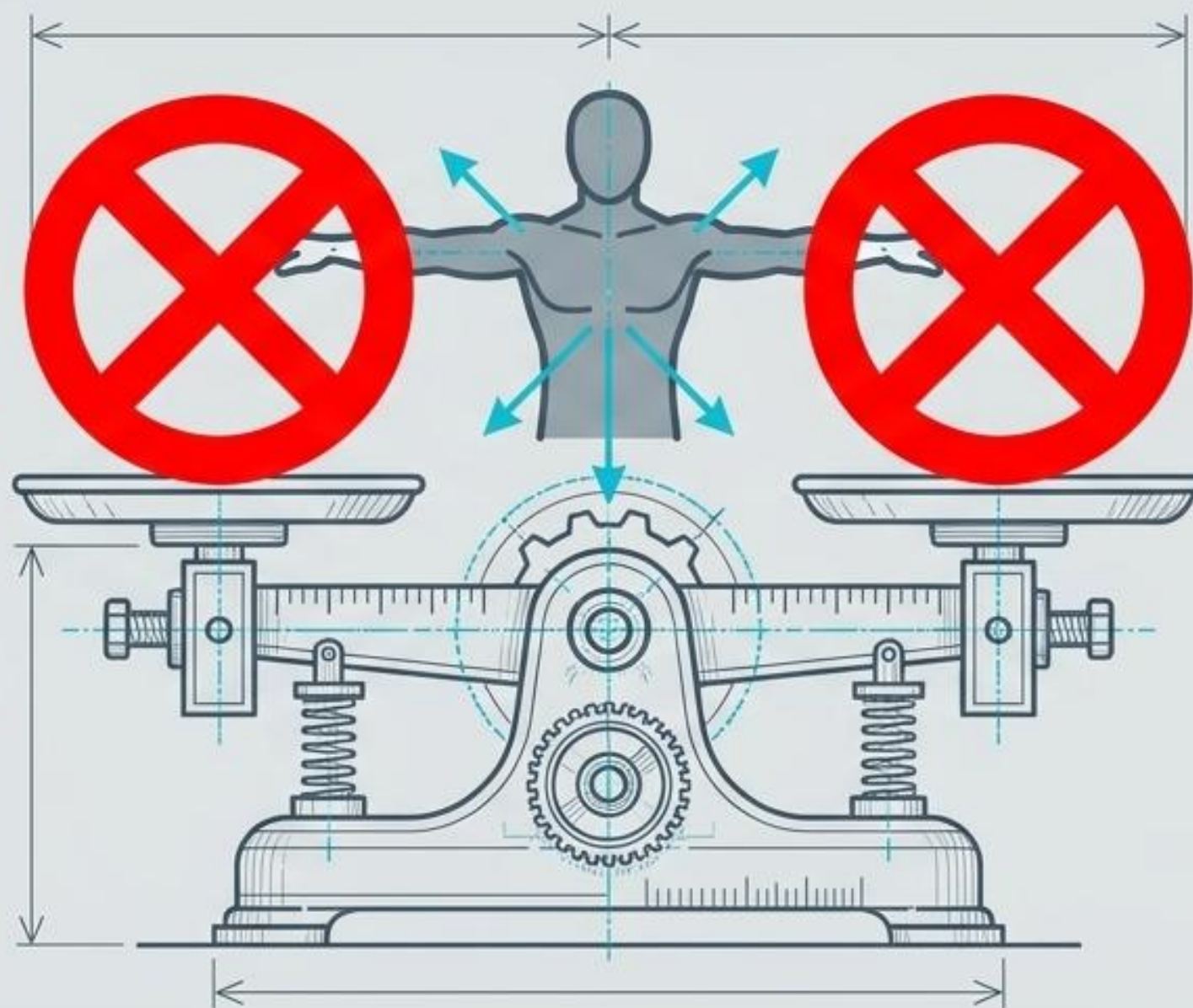
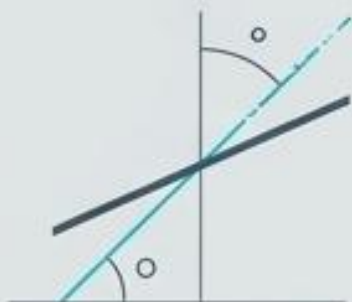
SP14. Gambe unite, dritte e parallele al pavimento. Il carico è distribuito bilateralmente.

Elementi di Equilibrio (SB): Il Controllo Assoluto

La categoria SB premia il totale controllo del baricentro. La regola aurea dell'Equilibrio è il **distacco totale delle mani dall'attrezzo (Arms off the apparatus)**.

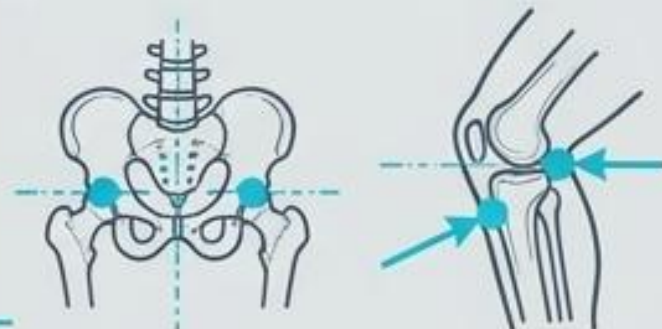
Core Concept 1: Gestione del Torso

Valutazione dell'inclinazione del tronco (dritto, parallelo, o diagonale rispetto al pavimento).



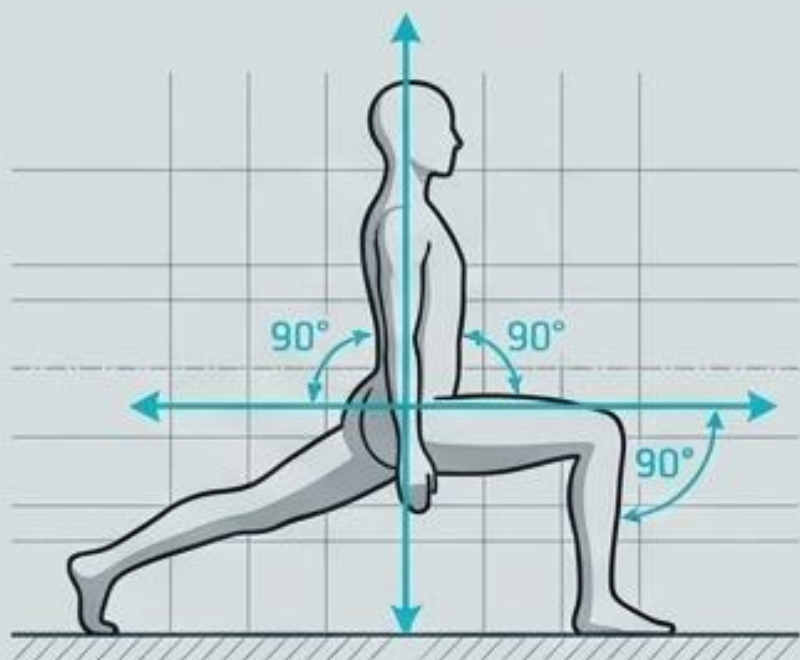
Core Concept 2: Isolamento dei Punti d'Appoggio

L'equilibrio viene mantenuto solo tramite ossa iliache (es. SB3 - 0.2 pt) o la giunzione ginocchio/polpaccio.



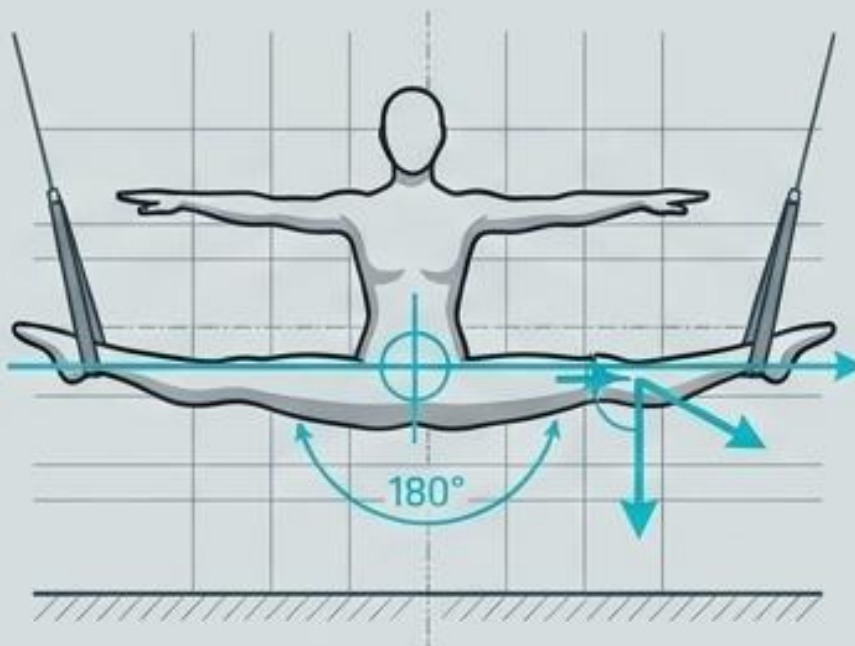
Evoluzione dell'Equilibrio: Da Base a Élite

Base - 0.2 pt (SB1)



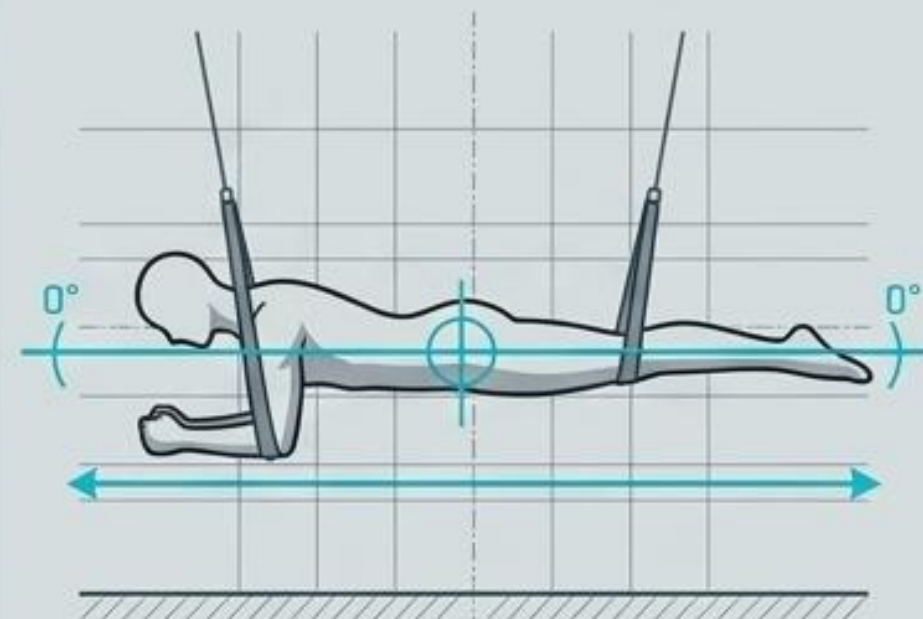
Apertura gambe in linea di spaccata.
Torso rigorosamente perpendicolare al pavimento.
Gamba anteriore piegata, posteriore dritta.

Avanzato - 0.8 pt (SB21)



Spaccata laterale a 180°.
Rimozione del supporto manuale.
Punti di supporto ridotti esclusivamente a ginocchio e muscolo del polpaccio.
Nessun ribaltamento pelvico consentito.

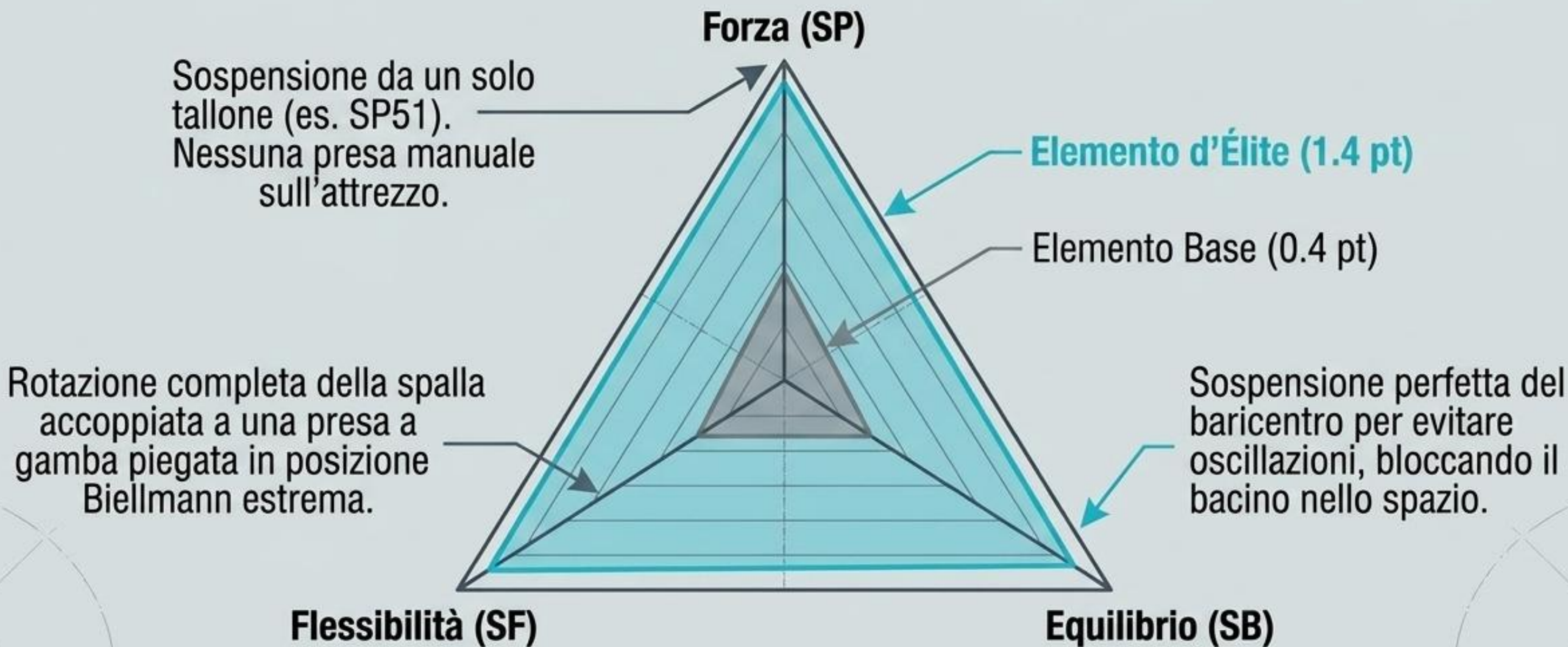
Massimo - 1.4 pt (SB42)



Punto di supporto al doppio gomito (Double-elbow).
Linea del torso e delle gambe perfettamente parallela al pavimento.
Nessuna inclinazione laterale consentita.
Il picco del bilanciamento del core.

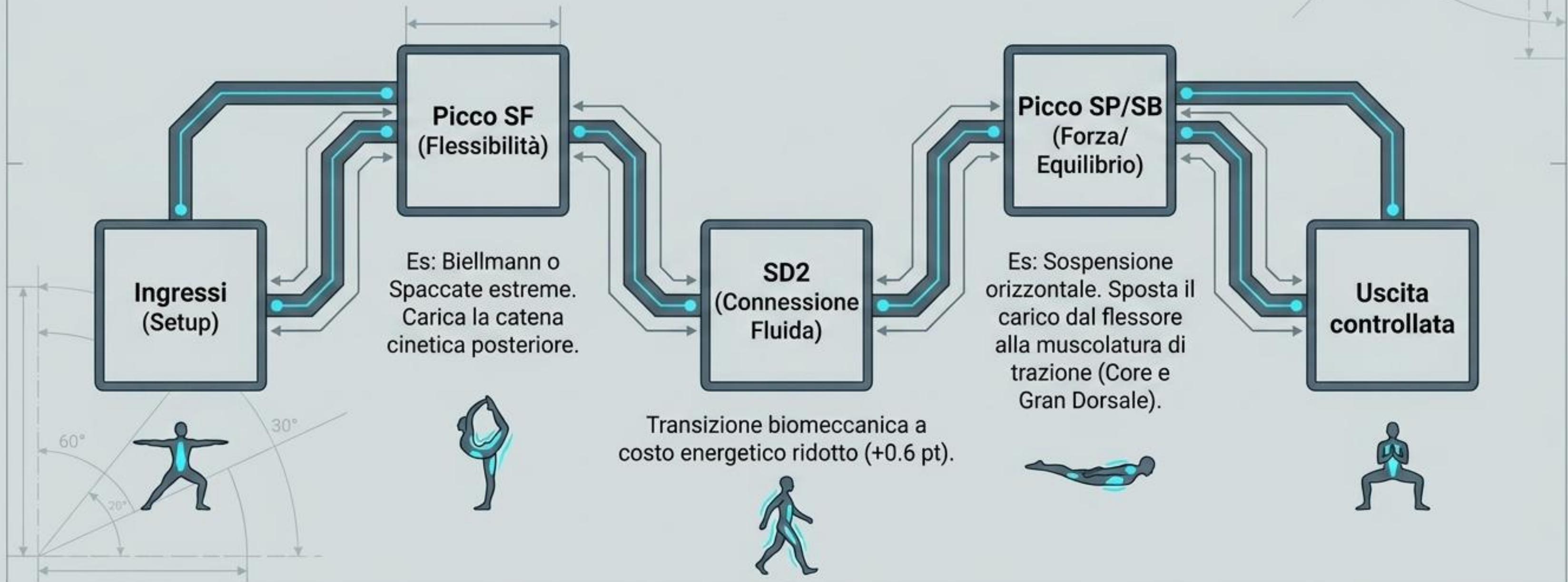
La Sintesi Multidisciplinare (Cross-Discipline Synthesis)

Raggiungere l'apice della tabella (1.4 punti) richiede di infrangere i confini delle categorie. I movimenti d'élite sono ibridi perfetti. Case Study: Analisi di un movimento di Livello Massimo.



Architettura della Routine: Strategia Coreografica

Una routine ad alto punteggio ottimizza l'uso delle Connessioni (SD2) e alterna le categorie meccaniche per prevenire l'affaticamento del sistema nervoso e muscolare.



Reference Matrix: Cheat Sheet a Bordo Pedana

	Threshold 0.4 - 0.6 pt Elementi di Transizione		Threshold 0.8 - 1.0 pt Livello Competitivo		Threshold 1.2 - 1.4 pt Dominio Élite
SF	Spaccate lineari $\geq 180^\circ$ (+ 1 mano rilasciata). Inarcamenti base.		Inserimento Sistematico Shoulder Rotation. Prese opposte. Doppio supporto coscia.		Biellmann senza mani (Heel/Neck hangs), geometrie ibride.
SP	Hangs bilaterali, linee diagonali.		Hang a 1 mano (One-hand hang). Linee rigorosamente parallele al pavimento.		Eliminazione appoggi mani/piedi. Sospensione di collo/tallone.
SB	Supporto al ginocchio/polpaccio, prese asimmetriche.		Spaccate senza mani, senza ribaltamento pelvico (es. SB21).		Doppio gomito (Double-elbow), parallelismo assoluto in assenza di prese di sicurezza (es. SB42).