

Analisi Tecnica della Disciplina "Cinghie Solo": Tabella degli Elementi

Sintesi Esecutiva

Il presente documento fornisce una sintesi dettagliata della tabella degli elementi per la disciplina acrobatica delle "Cinghie Solo" (Solo Straps), basata sull'Appendice № 15 del regolamento tecnico. La struttura degli elementi è suddivisa in tre categorie principali: Componenti Aggiuntivi (SD), Elementi di Flessibilità (SF) e Elementi di Forza/Posizioni Statiche (SP). I punti chiave emersi dall'analisi includono:

- **Gerarchia dei Valori:** I punteggi variano da un minimo di 0,2 punti per elementi base fino a un massimo di 1,4 punti per configurazioni di estrema complessità tecnica.
- **Criteri di Valutazione:** La precisione dell'esecuzione è determinata da parametri rigorosi quali l'ampiezza delle spaccate (spesso richiesta a 180° o più), la rotazione delle spalle, la tensione degli arti (braccia e gambe tese) e la stabilità dei punti di sospensione (gomito, collo, piede, vita).
- **Complessità Tecnica:** L'incremento del valore è direttamente proporzionale alla riduzione dei punti di supporto, all'aumento della flessibilità richiesta (es. posizione Biellmann) e al mantenimento di linee parallele o perpendicolari al suolo in posizioni di forza.

1. Componenti Aggiuntivi e Connessioni (SD)

Questa categoria definisce le fasi di transizione e la manipolazione dell'attrezzo durante la performance. | Sigla | Descrizione | Valore || ----- | ----- | ----- || **SD1** | Componente aggiuntivo: divisione o unione delle cinghie. | 0,6 punti || **SD2** | Componente aggiuntivo: connessione tra elementi. | 0,6 punti |

2. Elementi di Flessibilità (SF)

Gli elementi di flessibilità rappresentano la sezione più corposa della tabella, con requisiti che spaziano dal backbend alle spaccate aeree estreme.

Fascia di Difficoltà Bassa (0,2 - 0,4 punti)

Gli elementi in questa fascia includono configurazioni base di sospensione e flessibilità:

- **SF1 - SF2:** Backbend con braccia staccate dall'attrezzo o hang in "waste loop" (loop alla vita) con presa alle caviglie (0,2 punti).
- **SF3 - SF7:** Spaccate frontali (180° o meno) con diverse varianti di presa (0,2 punti).
- **SF12 - SF16:** Straddle (gambe divaricate), hang lombare e rotazioni delle spalle con gambe flesse (0,4 punti).

Fascia di Difficoltà Media (0,6 - 0,8 punti)

In questo segmento, la complessità aumenta attraverso l'introduzione di prese specifiche e rotazioni:

- **Rotazioni e Prese:** Elementi come SF21 richiedono che i piedi tocchino le spalle durante la rotazione delle spalle (0,6 punti).
- **Posizioni Biellmann:** L'elemento SF24 introduce la posizione Biellmann in sospensione dal gomito (0,6 punti).

- **Flessibilità Estrema:** SF30 (le dita dei piedi toccano la fronte) e SF31 (spaccata laterale a 180° senza inclinazione del torso) raggiungono 0,8 punti.

Fascia di Difficoltà Alta (1,0 - 1,4 punti)

Questi elementi richiedono una combinazione di flessibilità massima e controllo dell'attrezzo:

- **Sospensioni Critiche:** SF45 e SF61 prevedono la sospensione dal piede ("foot hang") con rotazione delle spalle (1,0 - 1,4 punti).
- **SF59 - SF62:** Spaccate frontali superiori a 180° con rotazione delle spalle e presa della gamba opposta dalla caviglia, mantenendo le braccia tese (1,4 punti).
- **SF64:** Rotazione delle spalle con testa che tocca le gambe o i glutei, con le cinghie posizionate tra ginocchio e caviglia (1,4 punti).

3. Elementi di Forza e Posizioni Statiche (SP)

Questa categoria si focalizza sulla capacità dell'atleta di mantenere posizioni specifiche, spesso sfidando la gravità attraverso leve e sospensioni.

Caratteristiche delle Posizioni Statiche

- **Allineamento:** Molte posizioni richiedono che la linea del torso e delle gambe sia perfettamente parallela o perpendicolare al pavimento (es. SP6, SP14, SP20).
- **Sospensioni ad Arto Singolo:** L'esecuzione di elementi con una sola mano ("one-hand hang") aumenta significativamente il valore (es. SP25, SP28).

Analisi dei Valori SP

- **Base (0,2 - 0,4 punti):** Sospensioni al gomito o al ginocchio (SP1, SP7) e posizioni a gambe tese parallele al suolo con due mani (SP4).
- **Intermedio (0,6 - 0,8 punti):** Spaccate frontali a 180° mantenute in sospensione (SP17) o hang in straddle con gambe in posizione "pike" (SP26).
- **Avanzato (1,0 - 1,4 punti):**
 - **SP33:** Sospensione da due piedi ("two-foot hang") senza l'uso delle mani.
 - **SP43:** Sospensione da un solo tallone ("one-heel hang") con braccia libere.
 - **SP42 & SP45:** Sospensione dal collo ("neck hang") combinata con prese alle caviglie o spaccate a 180°.
 - **SP56:** Spaccata frontale a 180° con braccia tese (1,4 punti).

4. Parametri Tecnici e Terminologia Chiave

Per una corretta interpretazione della tabella, sono definiti i seguenti standard esecutivi:

- **Spaccata Frontale (Front Split):** Spesso specificata come "180 gradi o più". Se inferiore, il valore dell'elemento diminuisce (confrontare SF3 e SF4).
- **Rotazione delle Spalle (Shoulder Rotation):** Un requisito tecnico frequente che aggiunge complessità alla flessibilità e alla forza.
- **Posizione Biellmann:** Una forma di flessibilità estrema dove la gamba viene portata sopra la testa; può essere eseguita con gamba flessa (SF24) o tesa (SF32), quest'ultima con punteggio superiore.
- **Stato degli Arti:** La specifica "braccia tese" (arms straight) o "gambe tese" (legs straight) è un prerequisito fondamentale per l'assegnazione del punteggio massimo dell'elemento.

- **Supporti:** L'assenza di punti di supporto aggiuntivi ("no additional support points") è un criterio di pulizia tecnica essenziale per elementi come SF12 o SF20.