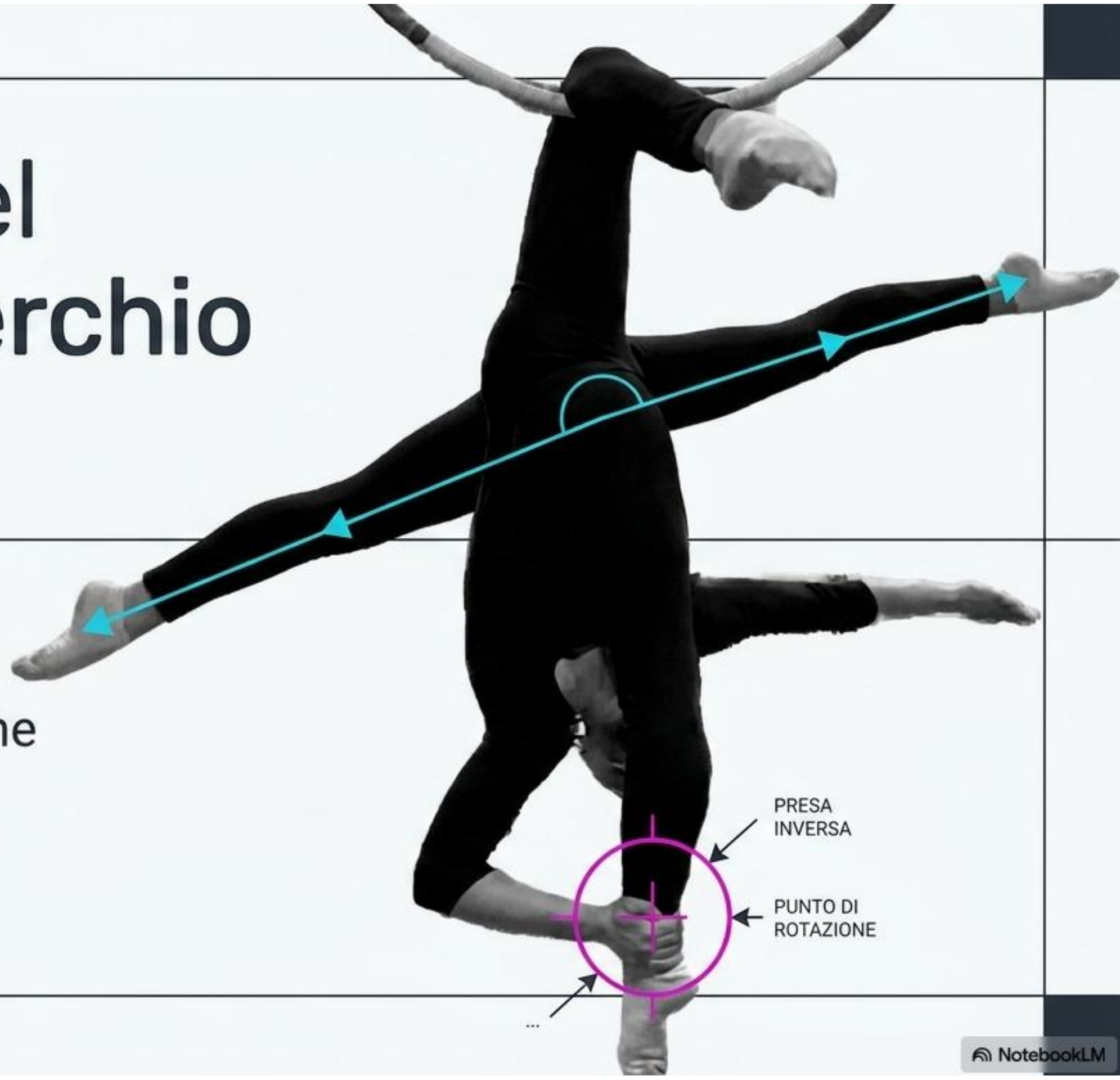


L'Anatomia del Punteggio: Cerchio Aerero Solo

Decodificare il sistema di valutazione attraverso la biomeccanica e l'ottimizzazione strategica.

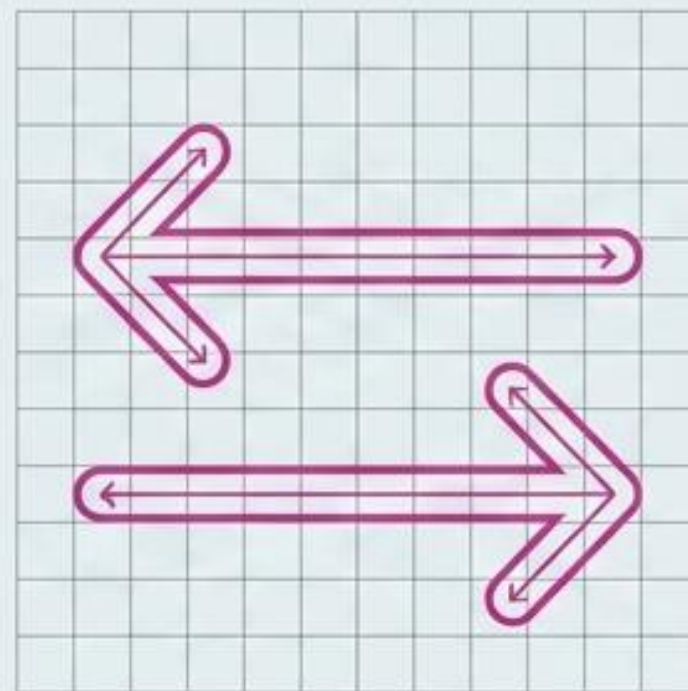
Guida Tecnica per Atleti e Giudici



Prima della Flessibilità: Il Flusso (0.6 pt)



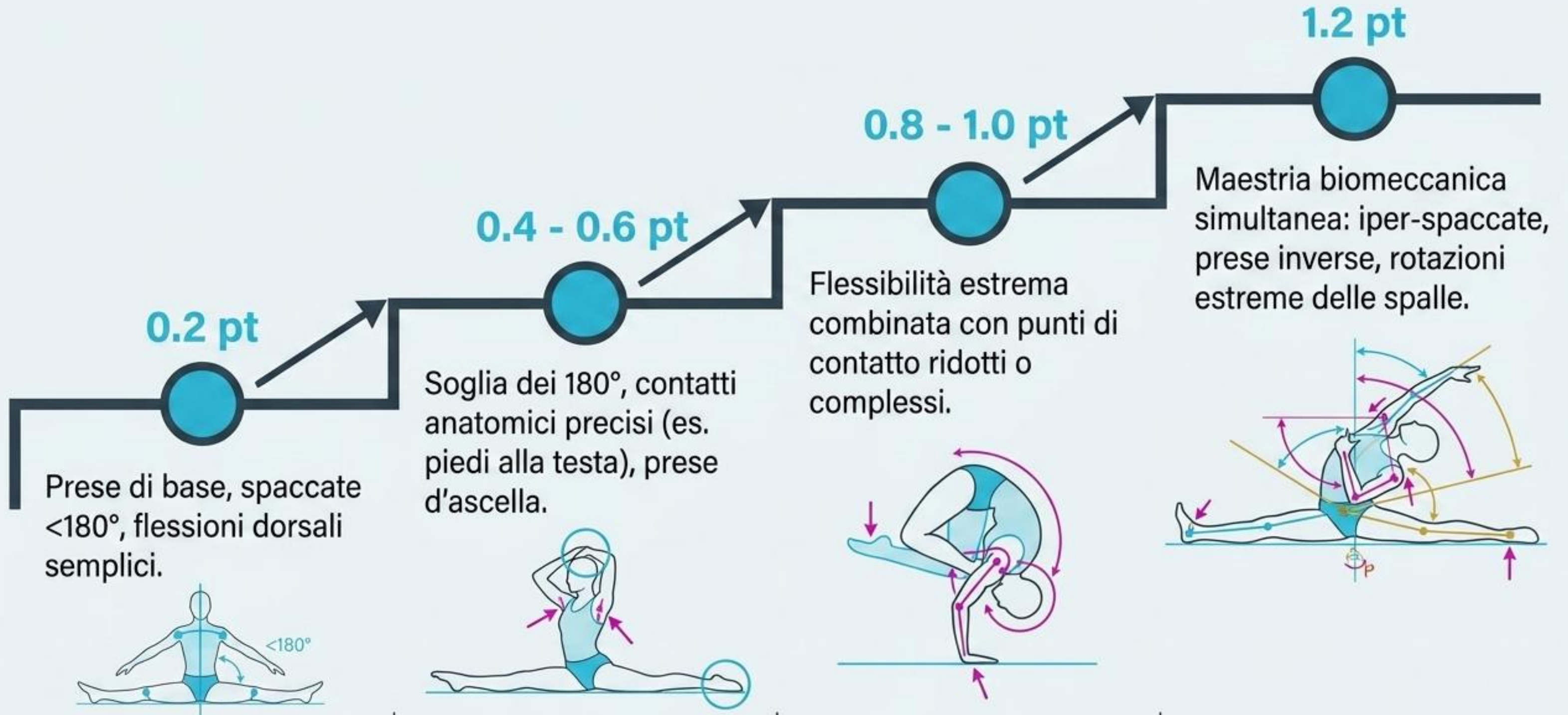
AHD1: Transizione alla barra superiore.
(Componente aggiuntivo strutturale).
Valore: 0.6 punti.



AHD2: Connessione degli elementi. Il
tessuto connettivo di una routine d'élite.
Valore: 0.6 punti.

Nota Strategica: Il punteggio non premia solo l'estremo, ma come si naviga lo spazio strutturale del cerchio.

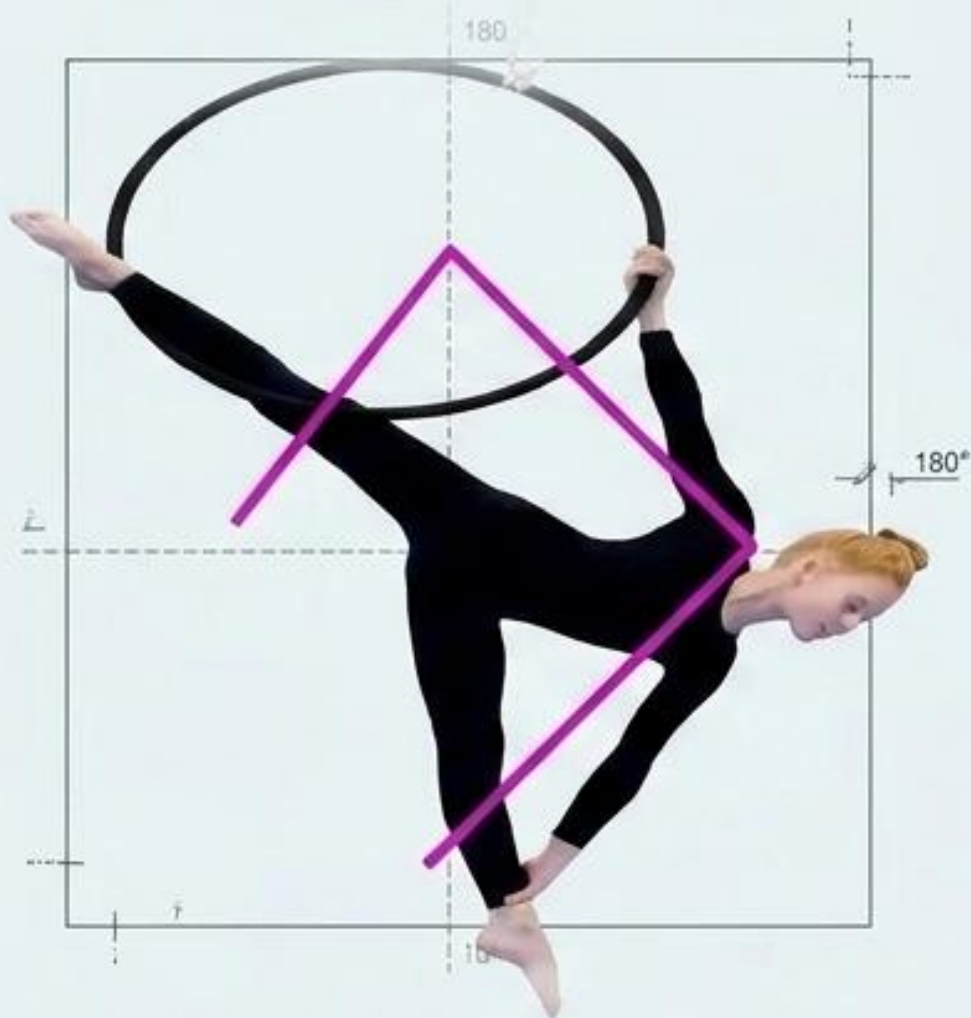
La Spettrometria del Punteggio



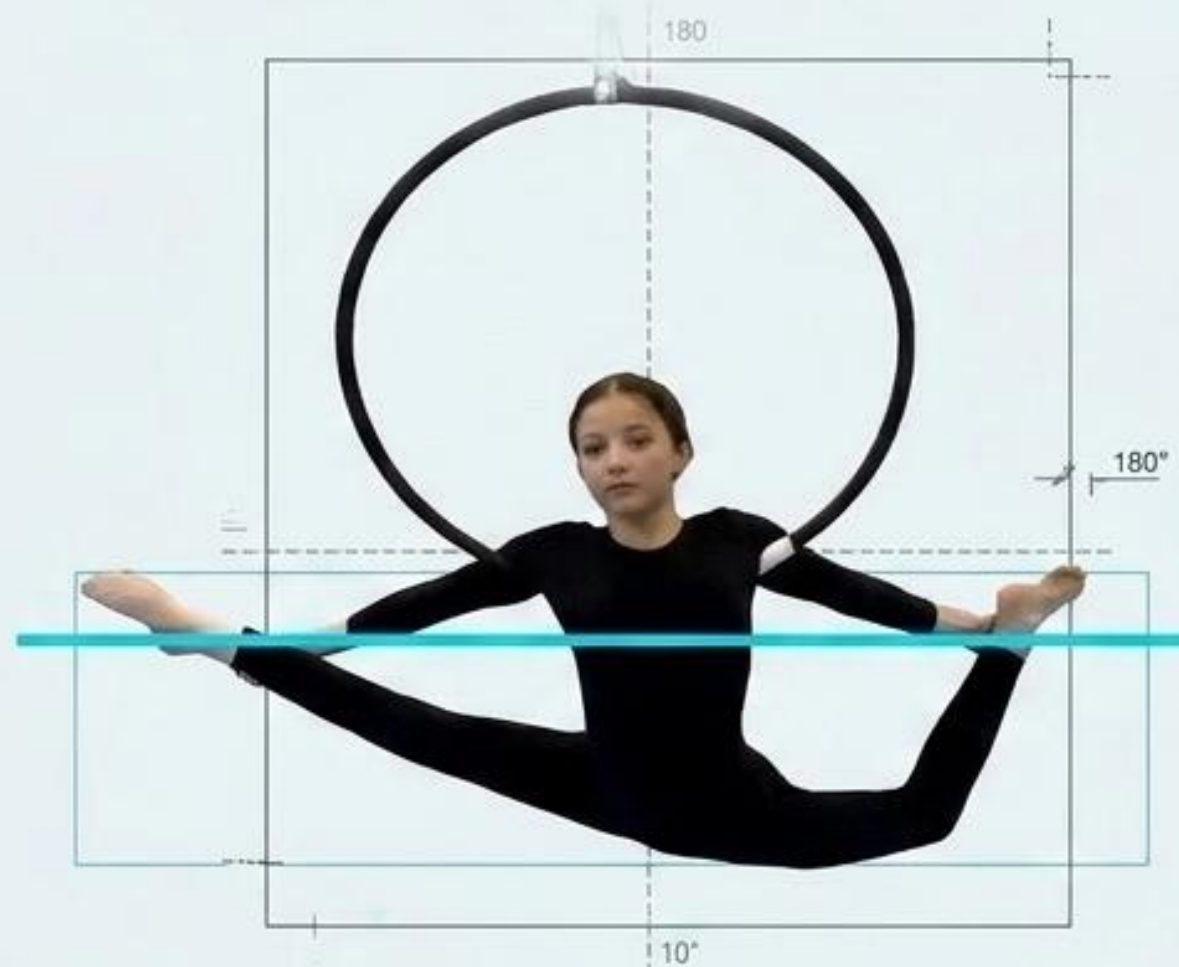
Le Basi della Flessibilità (0.2 pt)

		
Spaccata Frontale Incompleta (AHF1). La linea della spaccata frontale è inferiore a 180 gradi. Presa omonima della gamba.	Preso alla Caviglia Semplice (AHF3). Presa omonima; nessuna rotazione complessa della spalla.	Flessione Dorsale Base (AHF6). I piedi non toccano la fronte o il viso.
Elementi di riscaldamento visivo: sicuri, strutturati, ma privi di leve biomeccaniche estreme.		

Il Moltiplicatore Biomeccanico: La Soglia dei 180°



0.2 Punti (AHF1). Linea inferiore a 180°.



0.4 Punti (AHF14). Linea a 180° o superiore.

Il raddoppio esatto del punteggio base si ottiene esclusivamente raggiungendo l'allineamento geometrico perfetto delle gambe. La flessibilità diventa matematica.

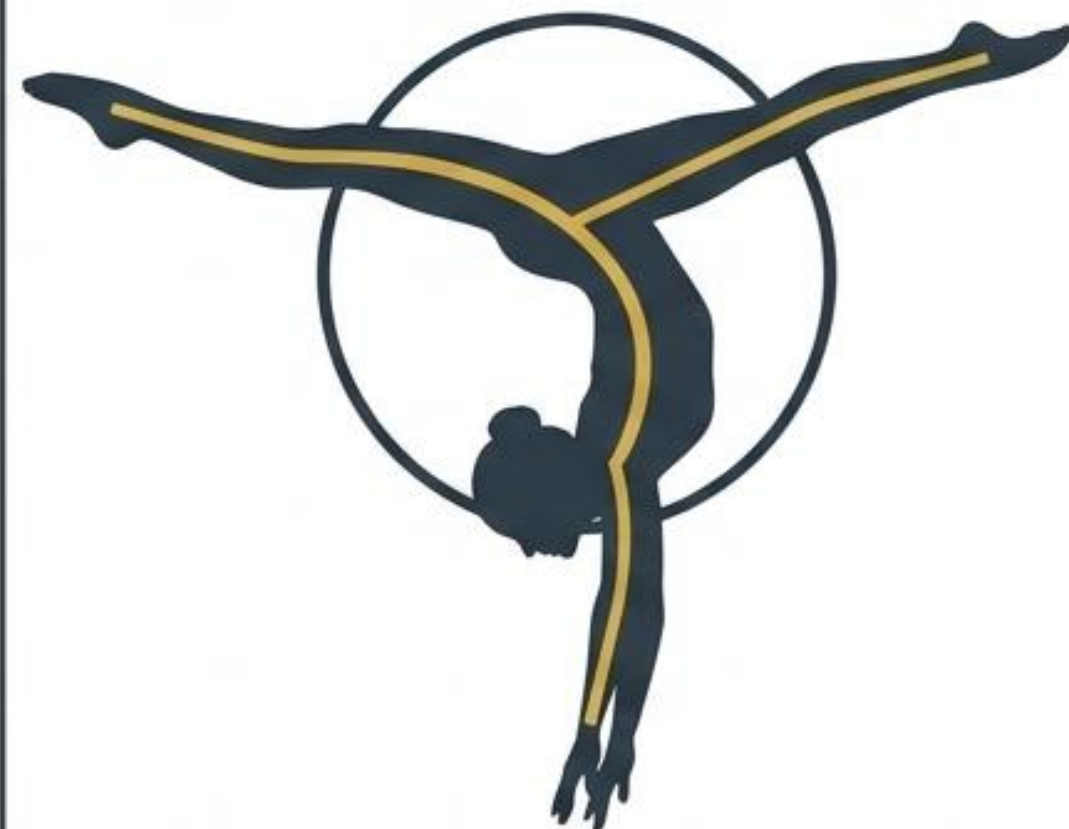
Meccanica: La Rotazione della Spalla

L'inserimento della rotazione della spalla altera radicalmente la difficoltà di sospensione.



- **AHF8** (0.2 pt): Rotazione della spalla con presa alla caviglia e gamba inferiore piegata.
- **Evoluzione:** Mantenere questa rotazione estendendo le gambe in una spaccata di 180° o combinandola con prese inverse eleva istantaneamente l'elemento ai tier 0.8 - 1.2.

L'Evoluzione del Backbend (Flessione Dorsale)



AHF6 (0.2 pt): Il Divario.

I piedi non toccano la fronte o il viso. Il cerchio è posizionato in avanti.

AHF19 (0.4 pt): Il Contatto.

I piedi toccano la fronte/viso. La flessibilità spinale massima viene premiata.

AHF58 (0.8 pt): La Sospensione Estrema.

Braccia tese, spaccata frontale $>180^\circ$ in flessione dorsale. L'abbandono del supporto aumenta il rischio e il punteggio.

Articolazione Intermedia e Prese Strutturali (0.4 - 0.8 pt)

L'abbandono della presa palmare pura a favore di **incastri anatomici**.



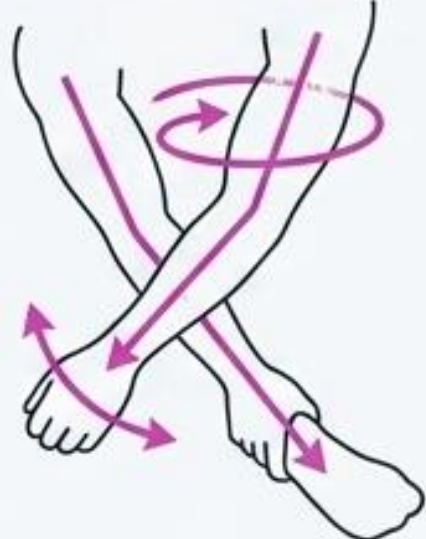
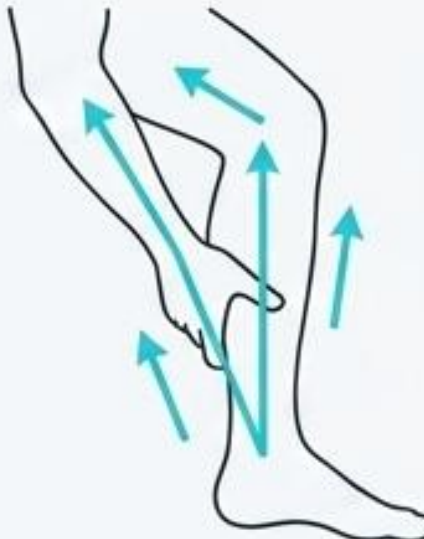
Sospensione Ascellare (AHF15 - 0.4pt):

Braccia tese. Linea di spaccata frontale dal ginocchio alla caviglia a 180° o più.

Evoluzione della Presa (AHF49 - 0.8pt):

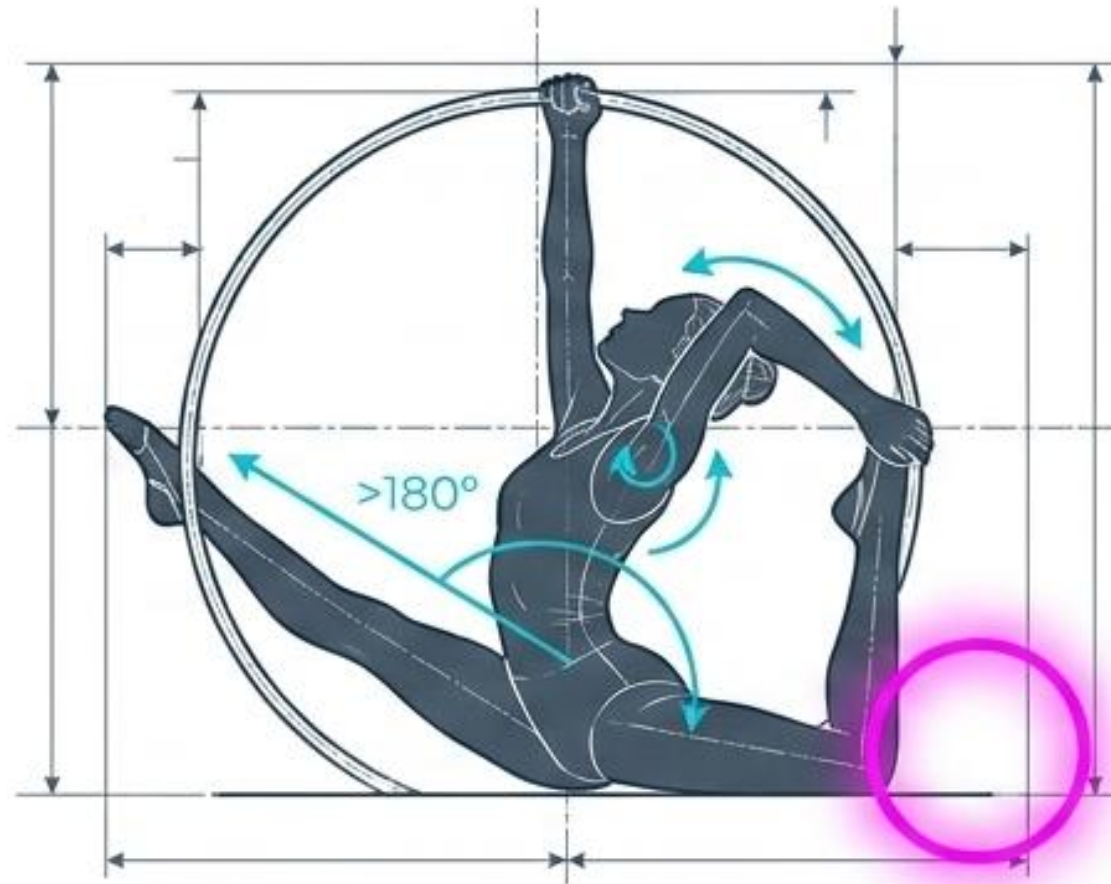
Sospensione ascellare unita alla presa della gamba tra ginocchio e caviglia.

La Matrice di Complessità della Presa

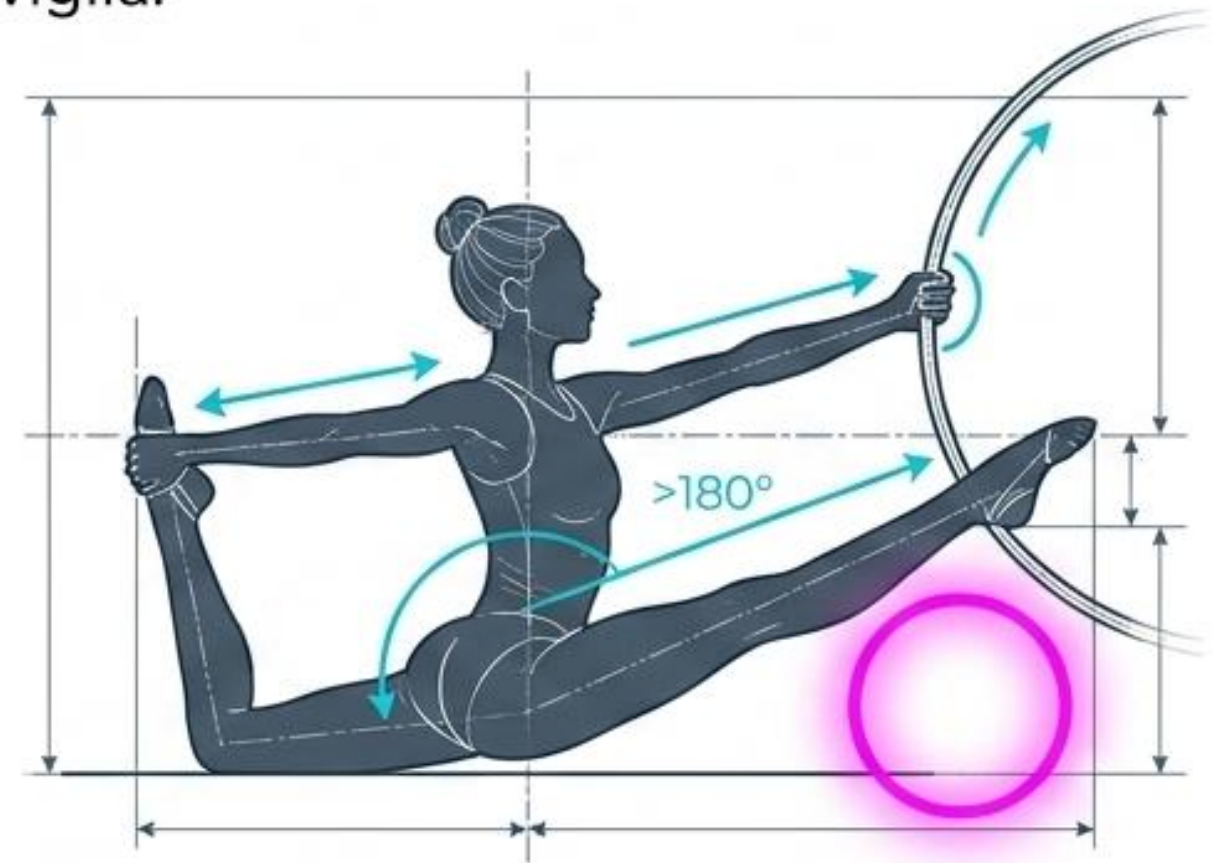
	Preso Omonima (Stesso lato)	Preso Opposta (Incrociata)
Preso alla Caviglia	Basso Valore (0.2 pt). La leva più vantaggiosa e sicura (es. AHF3). 	Medio-Alto Valore (0.6 - 0.8 pt). Introduce torsione spinale e instabilità. 
Preso Tra Ginocchio e Caviglia	Medio Valore (0.4 pt). Richiede maggiore forza di trazione per compensare la leva corta (es. AHF18). 	Valore Massimo (1.0+ pt). Massima complessità biomeccanica e torsione (es. AHF71). 

Oltre il Limite: Controllo Eccezionale (1.0 pt)

AHF64: Presa omonima alla caviglia con rotazione della spalla e spaccata frontale $>180^\circ$.



AHF71: Braccia tese, presa della gamba opposta, spaccata $>180^\circ$. La mano stringe il cerchio sopra la caviglia.



Il punto 1.0 è il regno della vulnerabilità controllata. Si sottraggono punti di appoggio mentre si spingono le linee oltre i 180° .

L'Apice: Contorsione Elite e Maestria (1.2 pt)

Gli elementi da **1.2** punti non sono solo pose; sono complessi enigmi fisici che sfidano la gravità e i limiti articolari.

- **Leva Inversa:**

Utilizzo di prese inverse (Reverse grip) che costringono il corpo a lottare contro la propria biomeccanica.

- **Oltre il Telaio:**

Gomiti bloccati dietro il cerchio durante spaccate estreme.

- **Moltiplicatori Simultanei:**

Sovrapposizione di presa opposta + rotazione della spalla + iper-spaccata.



Autopsia di un Elemento da 1.2 Punti (AHF102)

La Presa Inversa (Reverse Grip)

Genera una leva biomeccanica innaturale ed estremamente faticosa.

Spaccata Frontale $>180^\circ$

La geometria perfetta viene mantenuta nonostante la torsione.

Rotazione della Spalla

Applica torsione diretta sotto carico massimo.

Preso Omonima Sospesa

Controllo puro senza scarico del peso a terra.



Strategia di Routine: Rischio vs. Ricompensa

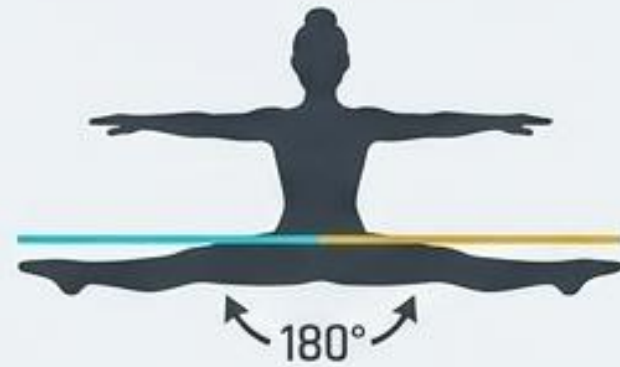


Il Glossario del Giudice



Preso Omonima vs. Opposta

Omonima: Mano destra afferra gamba destra.
Opposta (Incrociata): Mano destra afferra gamba sinistra.



Linea di Spaccata Frontale

Valutata rigorosamente dall'allineamento geometrico tra ginocchio, caviglia o piede, misurata a 180° esatti.



Barra Superiore vs. Laterale

La posizione del corpo rispetto alla struttura del cerchio determina i vettori di gravità.



Preso Inversa

Una supinazione estrema della mano che altera il reclutamento muscolare del dorso.

L'Architettura del Punteggio Perfetto

I punteggi più alti nel cerchio aereo non sono semplicemente una dimostrazione di flessibilità innata. Sono il risultato di una sovrapposizione matematica di criteri biomeccanici precisi: l'angolo della spaccata, la complessità della presa e la rotazione articolare.



Costruisci la tua routine non come una sequenza di pose, ma come un progetto di ingegneria fisica.