

Briefing: Tabella degli Elementi per la Disciplina "Solo Hoop" (Cerchio Aereo)

Sintesi Esecutiva

Il presente documento fornisce un'analisi dettagliata dell'Appendice № 13, relativa alla "Tabella degli Elementi" per la disciplina acrobatica del cerchio aereo individuale ("Solo Hoop"). La documentazione cataloga i movimenti tecnici, classificandoli per tipologia e assegnando a ciascuno un valore di punteggio specifico in base alla complessità dell'esecuzione. I punti chiave includono:

- **Categorizzazione degli Elementi:** Suddivisione tra componenti addizionali (AHD) ed elementi di flessibilità (AHF).
- **Gerarchia dei Punteggi:** I valori sono distribuiti su tre livelli principali (0.2, 0.4 e 0.6 punti), determinati da criteri tecnici quali l'ampiezza delle spaccate, la rotazione delle spalle e la specificità della presa.
- **Standard Tecnici:** Definizione rigorosa delle posizioni del corpo, inclusi angoli di estensione, tipologia di tenuta (manuale o articolare) e posizionamento rispetto alla barra superiore o inferiore del cerchio.

Analisi dei Componenti Addizionali (AHD)

Questi elementi sono fondamentali per la fluidità della routine e fungono da connettori tra le diverse figure acrobatiche. Entrambi i componenti identificati possiedono un valore elevato.

Codice | Descrizione Tecnica | Valore || ----- | ----- | ----- || **AHD1** | Componente addizionale: Transizione alla barra superiore del cerchio. | 0.6 punti || ** **AHD2** | Componente addizionale: Connessione di elementi. | 0.6 punti |

Analisi degli Elementi di Flessibilità (AHF)

La sezione più corposa della tabella riguarda gli elementi di flessibilità, classificati in base alla difficoltà tecnica e all'estensione richiesta.

1. Elementi da 0.2 Punti

Questi elementi rappresentano la base tecnica della disciplina e sono caratterizzati da requisiti di estensione meno estremi o dall'assenza di rotazioni complesse.

- **Spaccate e Linee (Inferiori a 180°):** Include figure come AHF1, AHF4 (torso in basso) e AHF12 (braccia tese), dove la linea della spaccata frontale è inferiore a 180 gradi.
- **Prese e Posizioni:**
 - Tenuta della gamba sullo stesso lato (AHF1, AHF3).
 - Prese alla caviglia senza rotazione della spalla (AHF2, AHF7, AHF13).
 - Posizioni con braccia tese e gambe flesse (AHF2) o piedi che toccano la testa (AHF11).
- **Rotazione della Spalla:** Presente in varianti specifiche come AHF8 (gamba inferiore flessa) e AHF9 (gamba inferiore tesa), entrambe con presa alla caviglia.
- **Backbend:** La figura AHF6 prevede un piegamento all'indietro dove i piedi non toccano la fronte o il viso.

2. Elementi da 0.4 Punti

L'incremento del punteggio riflette una maggiore richiesta di mobilità articolare e precisione.

- **Spaccate (180° o superiori):** Figure come AHF14, AHF15 (con sospensione ascellare) e AHF17 (torso in basso su barra superiore o inferiore) richiedono una linea di spaccata completa.
- **Flessibilità Avanzata (Backbend):** L'elemento AHF19 richiede che i piedi tocchino la fronte o il viso durante il piegamento all'indietro. L'elemento AHF25 combina braccia e gambe tese in backbend.
- **Rotazioni e Tenute Complesse:**
 - Rotazione della spalla combinata con gambe flesse (AHF16) o apertura di 180° da ginocchio a ginocchio (AHF20).
 - Tenuta della gamba opposta dietro la testa (AHF23).
 - Sospensione sulla barra superiore con rotazione della spalla e presa dell'arco plantare o della caviglia (AHF24).
- **Posizionamenti Specifici:** Tenuta sulla barra laterale con la gamba (AHF22) o torso posizionato all'esterno del cerchio in backbend (AHF27).

3. Elementi da 0.6 Punti

Questi rappresentano l'apice della difficoltà tecnica, combinando estensioni massime, rotazioni e prese instabili.

- **Integrazione di Variabili Multiple:**
 - **AHF31:** Tenuta della gamba con rotazione della spalla, presa tra ginocchio e caviglia e gamba inferiore tesa.
 - **AHF34:** Tenuta della gamba tesa con rotazione della spalla e linea di apertura di 180° dal ginocchio al piede.
 - **AHF36:** Spaccata frontale (180°+), braccia e gambe tese in backbend con contatto tra gamba e cerchio.
- **Prese di Alta Difficoltà:**
 - Tenuta della gamba opposta con spaccata a 180° (AHF32).
 - Presa sulla barra laterale con la gamba, rotazione della spalla e gamba inferiore tesa (AHF33).
 - **AHF37:** Una mano sulla barra superiore, l'altra sulla barra inferiore, gamba inferiore tesa e assenza di rotazione della spalla.
 - **AHF38:** Ascella premuta contro la barra inferiore con spaccata frontale a 180°.
 - **AHF40:** Braccia e gambe tese, tenuta della gamba opposta tra ginocchio e caviglia senza rotazione della spalla.

Glossario Tecnico e Parametri di Valutazione

Dall'analisi della tabella emergono criteri ricorrenti che determinano la validità degli elementi:

1. **Rotazione della Spalla (Shoulder Rotation):** La presenza o l'assenza di questo movimento è un discriminante fondamentale tra figure apparentemente simili.
2. **Linea della Spaccata (Split Line):** Misurata rigorosamente tra 180° o meno di 180°. Alcuni elementi specificano la misurazione "da ginocchio a caviglia" o "da ginocchio a ginocchio".
3. **Punto di Tenuta (Hold):** Le prese variano tra caviglia (ankle hold), tra ginocchio e caviglia, o arco plantare.

4. **Simmetria della Presa:** Distinzione tra tenuta della gamba dallo stesso lato (same-side leg hold) o del lato opposto (opposite leg hold).
5. **Posizione delle Braccia/Gambe:** La condizione "straight" (tesa) rispetto a "bent" (flessa) modifica drasticamente il valore dell'elemento.