

POVINNÉ PRVKY AMATÉRSKÉ KATEGORIE

Kategorie: Děti, Junioři A Amatéri, Junioři B Amatéri, Ženy
Amatérky, Ženy Masters, Muži

Czech Aerial Hoop Open 2025



Czech Aerial Hoop Open





Úvod

Pro každou soutěžní kategorii jsou zvoleny povinné prvky a jsou rozděleny do 4 kategorií. Hodnocení povinných prvků je součástí hodnocení technické náročnosti pro jednotlivá hodnocená kritéria (například povinný prvek na flexibilitu je součástí hodnoceného kritéria v technické náročnosti „prvky na flexibilitu“).





Hodnocení povinných prvků

- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 prvek balanční a min. 1 prvek dynamický)
- Při provedení povinného prvku pro jednotlivé soutěžní kategorie má soutěžící povinný prvek splněn a nebude mu udělena srážka za absenci povinného prvku (-3 body za každý povinný prvek).
- Při pokusu o provedení povinného prvku v každém hodnoceném kritériu, ale nedostatečném splnění kritérií povinného prvku, bude soutěžícímu udělena srážka -1 bod za každý pokus v jednotlivých hodnocených kritériích.





1) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - PRVKY NA FLEXIBILITU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
RUSSIAN SPLIT 160° 	Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: chodidlo jedné nohy, obě ruce Pozice paží: ruce se drží za horní část kruhu Pozice nohou: nohy jsou propnuté v pozici provazu v minimálním rozsahu 160°; noha, která je v kontaktu s kruhem je v horizontální pozici (k zemi)	
GAZELLE SPLIT 160° 	Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: dolní část zad, hýždě (volitelné), nohy, jedna ruka Pozice paží: jedna ruka drží kruh kolem nohy na stejné straně, druhá ruka drží opačnou (přední) nohu za kotník Pozice nohou: nohy jsou propnuté v pozici provazu	
ONE KNEE COCOON NA LANĚ 	Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: horní noha je zaháknutá za lano a je v kontaktu s lanem a kruhem Pozice paží: paže jsou v pozici ring/Bielmann, drží dolní nohu za hlavou. Obě dlaně jsou v kontaktu s nohou (nárt, kotník, holeň) Pozice nohou: horní noha je zaháknutá na smyčce lana, dolní noha je za hlavou	
BIRDS NEST 	Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: přední strana stehen nebo pánev, obě ruce Pozice paží: paže jsou v lokti propnuté, ruce drží kruh po stranách Pozice nohou: nohy jsou v pozici straddle (mohou být pokrčené nebo propnuté)	

2) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
HOOP SUPERMAN 	<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě ruce, stehna obou nohou</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou propnuté, jedna ruka drží horní část kruhu, druhá ruka drží kruh na straně</p> <p>Pozice nohou: nohy jsou u sebe v horizontální pozici, opírají se o dolní paži; nohy svírají kruh</p>	
Prvek	Požadavky na provedení prvků	
TWO HANDED BUTTERFLY 	<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: podkolenní jamka, obě ruce; kontakt s lanem není povolen</p> <p>Pozice paží: Paže jsou propnuté, ruce drží spodní část kruhu a odtlačují kruh od těla</p> <p>Pozice nohou: Jedna noha je zaháknutá za koleno na horní části kruhu, druhá noha je propnutá směrem dozadu</p>	
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
CROSS KNEE RELEASE 	<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: nohy, hýždě; horní noha je v kontaktu s lanem za koleno</p> <p>Pozice těla: tělo je zády ke kruhu; paže a ruce mohou být v libovolné poloze bez kontaktu s tělem a kruhem</p> <p>Pozice nohou: jedna noha je zaháknutá za lano za koleno, pokrčená přes druhou nohu; druhá noha je propnutá a je v kontaktu s kruhem</p>	
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ONE HANDED PIKE 	<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: jedna ruka</p> <p>Pozice paží: jedna paže je propnutá a ruka drží kruh, opačná ruka objímá nohy kolem kolen</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici PIKE minimálně horizontálně k podlaze</p>	

3) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
IRON BALANCE		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: stehna, hýždě</p> <p>Pozice paží: ruce mohou být v libovolné pozici bez kontaktu s tělem a kruhem</p> <p>Pozice nohou: nohy svírají kruh; jsou u sebe, propnuté, ve vertikální poloze na spodní části kruhu</p>
REVERSE MAN IN THE MOON		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: záda, obě nohy, krk (volitelné), obličej (volitelné), hýždě (volitelné)</p> <p>Pozice paží: ruce mohou být v libovolné pozici bez kontaktu s tělem a kruhem</p> <p>Pozice nohou: nohy jsou pokrčené, jedna noha je v kontaktu s horní částí kruhu, druhá noha je v kontaktu s boční částí kruhu</p>
BACK BALANCE		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: spodní záda, hýždě (volitelné)</p> <p>Pozice paží: libovolná pozice bez dotyku kruhu</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou propnuté, jsou níže než spodní část kruhu</p>
SHOULDER STAND STAG		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: rameno, paže, ruce, krk (volitelné)</p> <p>Pozice paží: paže obepínají kruh a ruce se drží po stranách kruhu</p> <p>Pozice nohou: nohy jsou v pozici stag bez kontaktu s kruhem</p>

4) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
V BACKFLIP		<p>Startovní pozice: stoj na obou nohách na zemi, obě ruce drží kruh za spodní část kruhu</p> <p>Koncová pozice: stoj na obou nohách na zemi, ruce se nedotýkají země</p> <p>Podmínky provedení: dynamické provedení salta ze stoje přes hlavu zpět na zem přes pozici nohou ve V</p>
HANDS TO ARMPIT TWISTED DROP		<p>Startovní pozice: vis před kruhem za obě ruce, ruce se drží na horní části kruhu</p> <p>Koncová pozice: obě podpaží jsou v kontaktu s dolní částí kruhu, tělo je obrácené směrem ke kruhu</p> <p>Podmínky provedení: dynamický přetočený pád z horní části kruhu na dolní část kruhu, obrát těla z pozice čelem do pozice zády</p>
ARMPIT TO STRADDLE REGRIP		<p>Startovní pozice: obě podpaží jsou v kontaktu s kruhem na spodní části kruhu (bez kontaktu rukou); tělo a nohy jsou ve svislé poloze</p> <p>Koncová pozice: V pozice straddle (věčko), obě ruce drží kruh na spodní části kruhu</p> <p>Podmínky provedení: dynamický regrip do V pozice</p>
2X SEATED FRONT ROLLS		<p>Startovní pozice: sed na spodní části kruhu (hýždě nebo stehna jsou v kontaktu s kruhem), obě nohy jsou v kolenou propnuté, nohy jsou u sebe; ruce se drží kruhu na spodní části</p> <p>Koncová pozice: stejná jako výchozí pozice</p> <p>Podmínky provedení: 2 roly dopředu s 360° rotací provedené plynule bez přerušení</p>

© Toto dílo je majetkem Czech Pole Championships z.s. Dílo ani jeho jednotlivé části nemohou být libovolně upravovány a přebírány dalšími stranami k jakémukoli účelu bez svolení majitele.