

POVINNÉ PRVKY AMATÉRSKÉ KATEGORIE

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

Czech Aerial Hoop Open 2026



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
ELBOW HANG TWISTED SCISSOR		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: loketní jamka jedné paže Pozice paží: jedna loketní jamka drží za kruh a ruka drží křížovou nohu za kotník, druhá ruka drží křížovou nohu za kotník za hlavou a tato noha se dotýká minimálně ramene, obě ruce jsou pokrčené Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ARABESKA		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: obě ruce, hleň a nárt jedné nohy, kotník jedné nohy volitelně Pozice paží: obě paže mohou být v loktech pokrčené a drží kruh za hlavou Pozice nohou: jedna noha je v koleni propnutá a drží za nárt za kruh, druhá noha je v koleni pokrčená
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
GAZELA VARIACE 160°		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: jedna ruka, obě nohy, hýždě, spodní záda Pozice paží: jedna paže je v lokti propnutá a ruka drží přímou pokrčenou nohu na kotník, druhá ruka drží kruh Pozice nohou: nohy svírají provaz o rozsahu minimálně 160°, přední noha je v koleni propnutá, zadní v koleni pokrčená
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
MEXICAN TOP BAR		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: obě ruce Pozice paží: jedna ruka je v lokti propnutá, druhá je mezi nohama a může být v lokti pokrčená Pozice nohou: obě nohy jsou propnuté v pozici straddle s kotníky níže než boky, nohy jsou bez doteku na kruh

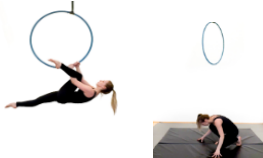
2) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ANGEL LEG PASSE		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: jedna ruka, jedna paže volitelně, opačná noha Pozice paží: jedna ruka je v lokti propnutá a drží kruh, druhá ruka je v libovolné pozici bez dotyku na kruh Pozice nohou: v pozici passe
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
CANDLESTICK NO HANDS		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: obě nohy Pozice paží: v libovolné pozici bez dotyku na kruh Pozice nohou: obě nohy svírají kruh
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
INVERTED STRADDLE		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: obě ruce, záda, rameno, krk volitelně Pozice těla: hlavou dolů Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle, chodidla směřují k zemi, kotníky jsou níže než boky
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
FEETHANG PIKE		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: oba nártý Pozice paží: obě ruce drží nohy Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici PIKE, kolena jsou u sebe

3) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SEATED BALANCE		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: hýždě Pozice paží: v libovolné pozici bez dotyku na kruh Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou pokrčené
AEROPLANE NO HANDS		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Pozice těla: hlavou vzhůru, tělo a nohy jsou v jedné linii Body doteku: stehna, spodní břicho Pozice paží: libovolně bez dotyku na kruh Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle
HIP STRADDLE BALANCE		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: třísla jedné nohy Pozice paží: ruce drží přímé nohy za kotníky Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle
SHOULDER STAND HALF SPLIT		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Pozice těla: hlavou dolů Body doteku: obě ramena, obě paže, záda, krk, pata/chodidlo jedné nohy Pozice paží: obě paže jsou v loktech propnuté, ruce se nedrží kruhu Pozice nohou: jedna noha je v kolenní pokrčená a patou/chodidlem se opírá na horní část kruhu a je bez doteku na lano, druhá noha je v kolenní propnutá a směřuje od kruhu

4) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SUPERMAN DROP		Startovní pozice: superman na laně a vrchní části kruhu, lano mezi nohama, obě ruce se drží lana nad hlavou Koncová pozice: sed v kruhu nebo vis za obě ruce s kruhem za zády Podmínky provedení: ve startovní pozici musí být zřetelný úchop obou rukou nad hlavou, obě ruce pouští lano zároveň, fáze pádu musí být zřetelná
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ODSKOK Z JEDNOHO KOLENE		Startovní pozice: kruh drží obě ruce, jedna noha je zaháknutá za ruku Koncová pozice: obě chodidla se dotýkají země, dotek rukou země je povolen
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
DROP DO JEDNOHO KOLENE		Startovní pozice: obě ruce drží kruh na vrchní příčce, koleno jedné nohy je zaháknuté na příčce spodní Koncová pozice: vis za jedno koleno Podmínky provedení: v průběhu provedení se kruhu dotýká pouze koleno jedné nohy
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ROLLS ON ARMS FORM HIP HOLD		Startovní pozice: hip hold na boku kruhu, ruce drží kruh Koncová pozice: libovolná Podmínky provedení: dvě a více otoček hlavou vpřed do kruhu