

# POVINNÉ PRVKY AMATÉRSKÉ KATEGORIE

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

## Czech Aerial Hoop Open 2027



## 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
<b>TWISTED GAZELLE</b> 160°		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě nohy, spodní záda (volitelně), hýždě, bok (volitelně)</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté a drží opačné nohy za kotník</p> <p><b>Pozice nohou:</b> přední noha je v kolenní propnutá, zadní noha je v kolenní pokrčená, nohy jsou v pozici front splitu v rozsahu min. 160°</p>
<b>O BEND</b>		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce, obě stehna</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté a drží kruh nad hlavou na horní části kruhu</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolennou pokrčené</p>
<b>REVERSE ANGEL</b> 160°		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedna ruka, jedna noha, kotník a nárt volitelně</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna paže je v lokti propnutá a ruka drží kruh, druhá ruka je v lokti pokrčená a drží opačnou nohu za hlavou</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolennou propnuté, jsou v pozici provazu o rozsahu min. 160°</p>
<b>BACK SUPPORT STAG</b>		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> pata jedné nohy, obě paže, obě ruce, vrchní záda, krk volitelně</p> <p><b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, v prohnutí</p> <p><b>Pozice paží:</b> paže jsou omotané kolem kruhu, ruce drží kruh</p> <p><b>Pozice nohou:</b> pata jedné nohy je opřená na kruh (dotek s lanem není povolen), obě nohy jsou v kolennou pokrčené, chodidlo zadní nohy je níže než ramena</p>

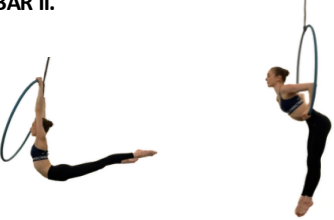
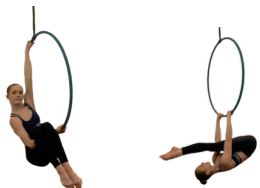
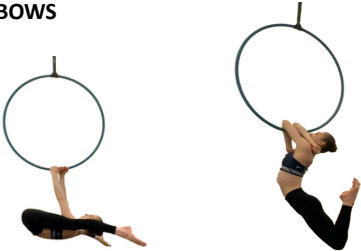
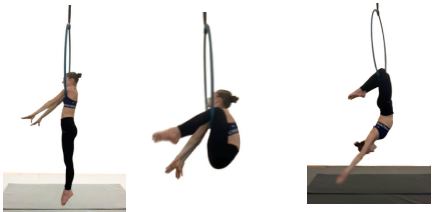
## 2) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
VARIACE BOHYNĚ		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě nohy, hýždě, podkolenní jamka jedné nohy je v kontaktu s lanem</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna ruka drží křížovou nohu za nárt/kotník, druhá ruka je v libovolné pozici bez doteku na kruh nebo část těla</p> <p><b>Pozice nohou:</b> spodní noha propnutá, druhá noha v kolenu pokrčená a je zaháknutá za lano v podkolenní jamce</p>
IKARUS LIFT I.		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny v počáteční i koncové pozici</p> <p><b>Startovní pozice:</b> Amazon, obě nohy jsou v kolenu propnuté a směřují k zemi, obě ruce v kontaktu s kruhem, libovolný grip</p> <p><b>Koncová pozice:</b> ikarus straddle, boky výše než ramena, obě nohy v kolenu propnuté</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> čistý lift bez švihů, nohy mohou být v kolenu pokrčené</p>
MEATHOOK ONE HAND		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedna ruka</p> <p><b>Pozice těla:</b> hlavou dolů</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenu propnuté v pozici pike, kotníky u sebe</p>
DEAD HANG		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce v doteku s lanem, dotek na kruh není povolen</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté a drží lano</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v libovolné pozici bez doteku na kruh</p>

### 3) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
CRUISER		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedna paže je v doteku s lanem v oblasti bicepsu/tricepsu, (dotek podpaží není povolen), obě nohy a hýždě</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté</p>
RIDER		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě nohy a obě stehna se dotýkají kruhu, hýždě a jedno rameno se dotýká lana (záda, krk, hlava můžou být v</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté</p>
SHOULDERSTAND PIKE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> krk (volitelně), obě ramena, paže, obě ruce</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech pokrčené, ruce drží kruh</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté, nohy v horizontální pozici (20° tolerance k paralelní pozici)</p>
DOUBLE ELBOW BALANCE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Pozice těla:</b> hlavou dolů</p> <p><b>Body doteku:</b> lokty obou paží, spodní záda a hýždě volitelně</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech pokrčené, loketní jamky drží kruh</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou pokrčené, jedna noha vpředu a jedna vzadu</p>

#### 4) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
<b>BAR TO BAR II.</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> vis za obě ruce za kruhem, nohy v libovolné pozici</p> <p><b>Koncová pozice:</b> obě ruce drží kruh, břicho na kruhu</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamický regrip bez silového dotažení</p>
<b>PIKE DROP</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> jedna ruka drží vrchní část kruhu, kolem druhé paže jsou položeny obě nohy mimo kruh, ruka té paže drží kruh, výdrž pozice 2 vteřiny</p> <p><b>Koncová pozice:</b> obě ruce drží kruh, nohy jsou v pozici PIKE a mezi pažemi, výdrž pozice 2 vteřiny</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamický regrip bez silového dotažení</p>
<b>V TO ELBOWS REGRIP</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> straddle pod kruhem, obě ruce drží kruh</p> <p><b>Koncová pozice:</b> obě paže jsou v loktech pokrčené, loketní jamky drží kruh</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamický regrip bez silového dotažení, dotek země není povolen celé provedení</p>
<b>SWING TO KNEE HOOKING</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> vis za obě podpažní na spodní příčce kruhu</p> <p><b>Koncová pozice:</b> vis za obě kolena na spodní příčce kruhu</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> plynulý přechod bez zaváhání</p>

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