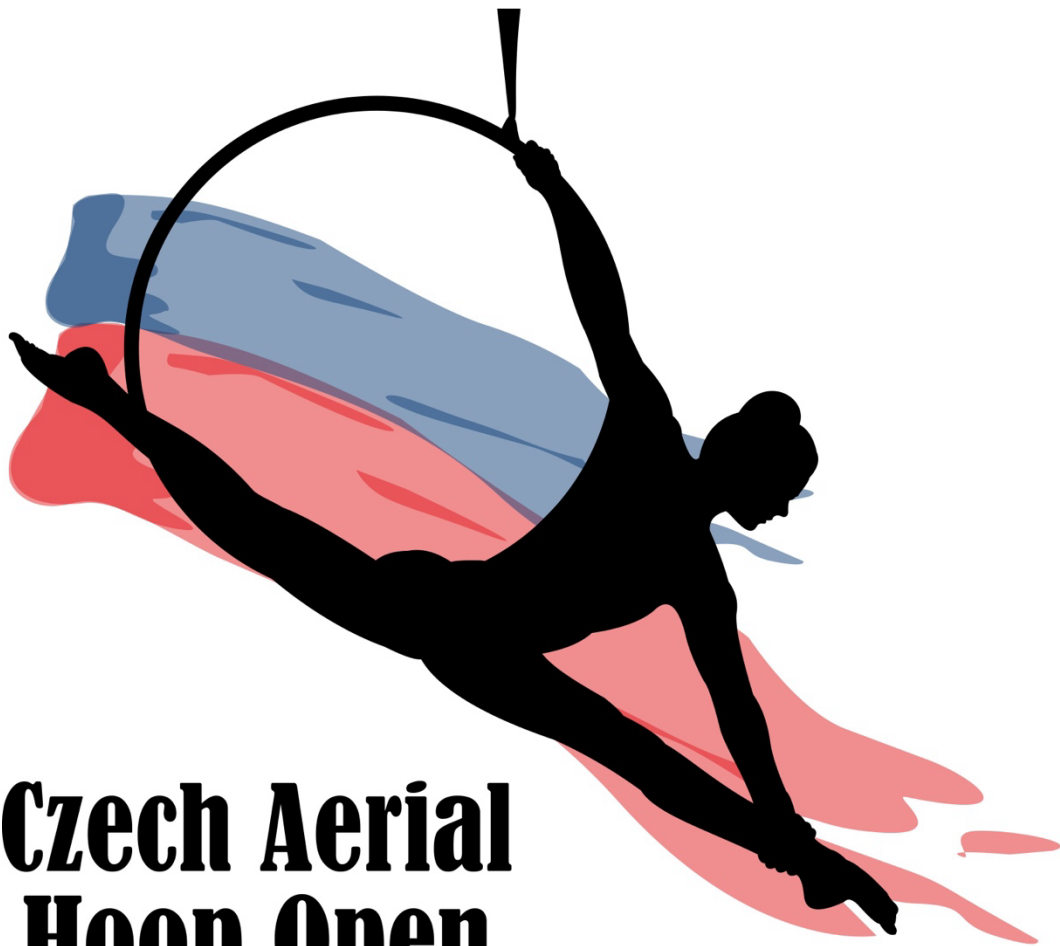


# POVINNÉ PRVKY ELITNÍ KATEGORIE

Kategorie: Junioři A Elite (10-13 let), Junioři B Elite (14-17 let), Ženy Elite (18-39 let)

## 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“ ).

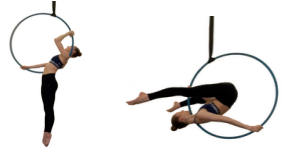




## Hodnocení povinných prvků

- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně dva povinné prvky z každého hodnoceného kritéria (min. 2 prvky na flexibilitu, min. 2 prvky na sílu, min. 2 prvky balanční a min. 2 prvky dynamické)
- 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) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - PRVKY NA FLEXIBILITU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SWALLOW		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> nártý/holeně obou nohou, obě ruce</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté a drží vrchní část kruhu nad hlavou</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté, nártý jsou od sebe v maximální šířce boků</p>
OPTICAL SPLIT 160°		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedna ruka, jedna paže, záda (volitelně), hýždě a jedno rameno (volitelně), krk (volitelně)</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna ruka drží opačnou nohu za kotník, druhá ruka drží kruh, obě paže mohou být pokrčené</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté a svírají provaz o rozsahu min. 160°</p>
COCOON		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> koleno jedné nohy</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté a ruce drží zadní nohu za nárt/kotník za hlavou v pozici ring (celá dlaň je vždy v doteku nártu/kotníku)</p> <p><b>Pozice nohou:</b> zadní noha může být v kolenu pokrčená</p>
BACK BEND PRETZEL		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> loketní jamka jedné ruky loketní jamka jedné ruky drží za spodní část kruhu, obě paže v loktech pokrčené drží nártý/kotníky opačných nohou za hlavou v pozici ring, celá dlaň je vždy v doteku nártu/kotníku</p> <p><b>Pozice paží:</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou pokrčené</p> <p><b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru a v prohnutí</p>
JADE SPLIT 160°		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedna ruka, opačné podpaží, jedna noha (opačná k ruce), strana těla</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna paže je v lokti propnutá a ruka drží horní část kruhu, druhá paže je v lokti pokrčená a podpírá tělo za hýždě</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici splitu o rozsahu min 160°, opačná ruka a opačná noha se dotýkají vrchní části kruhu</p>

## 2) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
IKARUS LIFT II.		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny v počáteční i koncové pozici</p> <p><b>Startovní pozice:</b> Amazon - obě nohy jsou 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, nohy v kolenou propnuté</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> čistý lift bez švihů, nohy musí být v kolenou propnuté</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
HEEL SCARAB		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě paty, obě ruce</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté a drží spodní část kruhu a to maximálně v šířce ramen</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou pokrčené, za paty se drží vrchní části kruhu, dotek na lano není povolen</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ELBOW AMAZON		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> loketní jamka jedné paže (biceps volitelně), krk, záda, jeden bok</p> <p><b>Pozice paží:</b> vrchní paže je v lokti pokrčená a za loketní jamku drží kruh ve vrchní/boční části, spodní paže je propnutá bez doteku na kruh</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté, u sebe a směřují k zemi</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
EXTENDED BUTTERFLY		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce, jedna noha</p> <p><b>Pozice paží:</b> oba paže jsou v loktech propnuté, jedna ruka drží vrchní příčku, druhá ruka drží spodní příčku</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici provazu, jedna noha je pod kolenem v kontaktu s vrchní příčkou kruhu (tato noha je opačná k ruce), druhá noha nemá kontakt s kruhem</p> <p><b>Pozice těla:</b> hlavou dolů</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SHOULDER PLANK		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce, krk, rameno (volitelně), obě nohy</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech pokrčené a ruce drží vrchní část kruhu</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté, nohy je možné křížit za kruhem</p> <p><b>Pozice těla:</b> tělo je v pozici horizontální pencil (20 stupňů tolerance k paralel)</p>

### 3) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SHOULDER BALANCE SPLIT		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedno rameno, jedna paže, krk volitelně, obě nohy</p> <p><b>Pozice paží:</b> zadní paže je v lokti propnutá a drží kotník stejné zadní nohy, přední paže je omotaná kolem kruhu a ruka drží stejnou přední nohu za lýtko nebo nárt</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v pozici front splitu passe, zadní noha je v koleni pokrčená</p>
SHOULDER REST		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce na vrchní části kruhu, krk (volitelně), rameno</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech pokrčené, obě ruce jsou u sebe a drží kruh, není dovolený široký úchop</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici horizontální straddle (20° tolerance)</p>
RUSSIAN BALANCE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedno chodidlo, obě ruce, hýždě (volitelně)</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté, obě paže svírají přední nohu mezi sebe</p> <p><b>Pozice nohou:</b> chodidlo přední nohy se odtlačuje od strany kruhu, zadní noha je v koleni propnutá, nohy jsou v pozici provazu</p>
MACHINE GUN		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce, chodidlo jedné nohy</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna paže je v lokti propnutá</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v kolenou propnuté a svírají provaz. Jedna noha má kontakt se zády a tricipsem stejné paže, druhá noha odtlačuje spodní část kruhu</p> <p><b>Pozice těla:</b> tělo je v horizontální pozici (20 stupňů tolerance k paralelní), hrudník směřuje k podlaze</p>
BACK BALANCE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> hýždě nebo spodní záda</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v loktech propnuté v libovolné pozici bez doteku na kruh nebo část těla</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté, nohy jsou od sebe maximální na šířku boků, nohy jsou v horizontální pozici (10 stupňů tolerance k paralelní)</p>

#### 4) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
<b>ODSKOK Z BACK BALANCE</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> balance na zádech s jednou nohou opřenou o vrchní část kruhu</p> <p><b>Koncová pozice:</b> stoj na obou chodidlech</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamický švih a následný odskok, ruce se během celého provedení nedotýkají kruhu ani podlahy</p>
<b>NO HANDS ODSKOK</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> vis za jedno koleno</p> <p><b>Koncová pozice:</b> stoj na obou chodidlech</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamický švih a následný odskok, ruce se během celého provedení nedotýkají kruhu ani podlahy</p>
<b>MINI REGRIP PIKE DO PODPAŽÍ VĚČKA</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> obě ruce drží vrchní příčku kruhu, hrudník se opírá o spodní příčku kruhu, nohy spojené a propnuté</p> <p><b>Koncová pozice:</b> vis ve věčku na spodní příčce</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamický regrip z visu na vrchní příčce, přes pozici s kruhem v podpaží do pozice visu pod kruhem ve věčku. Celý pohyb musí být proveden bez přerušení.</p>
<b>ODSKOK Z HIP BALANCE</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> balance na spodním bříše</p> <p><b>Koncová pozice:</b> stoj na obou chodidlech</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamický švih a následný odskok vpřed, ruce se během celého provedení nedotýkají kruhu ani podlahy</p>
<b>REGRIP HANDS TC ELBOWS</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> vis za obě ruce na vrchní příčce kruhu, kruh za zády</p> <p><b>Koncová pozice:</b> vis za oba lokty na vrchní příčce kruhu</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> obě ruce musí provádět regrip současně</p>
<b>ELBOW ROLL TO KNEE HANG</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> jakákoliv</p> <p><b>Koncová pozice:</b> vis za obě kolena na spodní příčce kruhu</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> alespoň jeden elbow roll (s rotací plných 360 stupňů), který pokračuje do dropu za obě kolena. Celý pohyb musí být proveden bez přerušení.</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.