

POVINNÉ PRVKY PROFESIONÁLNÍ KATEGORIE

Kategorie: Děti Profesionálové, Junioři A Profesionálové, Junioři B Profesionálové, Ženy Profesionálky, Ženy Masters Profesionálky

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“).

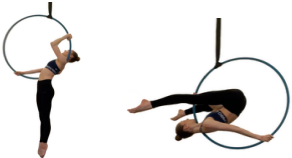




Hodnocení povinných prvků

- 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) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - PRVKY NA FLEXIBILITU

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


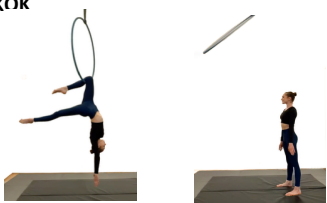


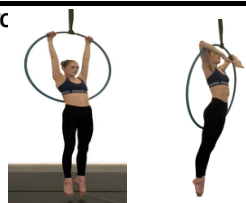

2) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
IKARUS LIFT II.		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny v počáteční i koncové pozici</p> <p>Startovní pozice: Amazon - obě nohy jsou propnuté a směřují k zemi, obě ruce v kontaktu s kruhem, libovolný grip</p> <p>Koncová pozice: ikarus straddle, boky výše než ramena, nohy v kolenou propnuté</p> <p>Podmínky provedení: čistý lift bez švihů, nohy musí být v kolenou propnuté</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
HEEL SCARAB		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě paty, obě ruce</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v loktech propnuté a drží spodní část kruhu a to maximálně v šířce ramen</p> <p>Pozice nohou: 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>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: loketní jamka jedné paže (biceps volitelně), krk, záda, jeden bok</p> <p>Pozice paží: 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>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté, u sebe a směřují k zemi</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
EXTENDED BUTTERFLY		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě ruce, jedna noha</p> <p>Pozice paží: oba paže jsou v loktech propnuté, jedna ruka drží vrchní příčku, druhá ruka drží spodní příčku</p> <p>Pozice nohou: 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>Pozice těla: hlavou dolů</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SHOULDER PLANK		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě ruce, krk, rameno (volitelně), obě nohy</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v loktech pokrčené a ruce drží vrchní část kruhu</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté, nohy je možné křížit za kruhem</p> <p>Pozice těla: tělo je v pozici horizontální penci (20 stupňů tolerance k paralel)</p>

3) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SHOULDER BALANCE SPLIT		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: jedno rameno, jedna paže, krk volitelně, obě nohy</p> <p>Pozice paží: 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>Pozice nohou: nohy jsou v pozici front splitu passe, zadní noha je v kolenu pokrčená</p>
SHOULDER REST		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě ruce na vrchní části kruhu, krk (volitelně), rameno</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v loktech pokrčené, obě ruce jsou u sebe a drží kruh, není dovolený široký úchop</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenu propnuté v pozici horizontální straddle (20° tolerance)</p>
RUSSIAN BALANCE		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: jedno chodidlo, obě ruce, hýždě (volitelně)</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v loktech propnuté, obě paže svírají přední nohu mezi sebe</p> <p>Pozice nohou: chodidlo přední nohy se odtlačuje od strany kruhu, zadní noha je v kolenu propnutá, nohy jsou v pozici provazu</p>
MACHINE GUN		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě ruce, chodidlo jedné nohy</p> <p>Pozice paží: jedna paže je v lokti propnutá</p> <p>Pozice nohou: nohy jsou v kolenu propnuté a svírají provaz. Jedna noha má kontakt se zády a tricepsem stejné paže, druhá noha odtlačuje spodní část kruhu</p> <p>Pozice těla: tělo je v horizontální pozici (20 stupňů tolerance k paralelní), hrudník směřuje k podlaze</p>
BACK BALANCE		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: hýždě nebo spodní záda</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v loktech propnuté v libovolné pozici bez doteku na kruh nebo část těla</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenu 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
ODSKOK Z BACK BALANCE		<p>Startovní pozice: balance na zádech s jednou nohou opřenou o vrchní část kruhu</p> <p>Koncová pozice: stoj na obou chodidlech</p> <p>Podmínky provedení: dynamický švih a následný odskok, ruce se během celého provedení nedotýkají kruhu ani podlahy</p>
NO HANDS ODSKOK		<p>Startovní pozice: vis za jedno koleno</p> <p>Koncová pozice: stoj na obou chodidlech</p> <p>Podmínky provedení: dynamický švih a následný odskok, ruce se během celého provedení nedotýkají kruhu ani podlahy</p>
MINI REGRIP PIKE DO PODPAŽÍ VĚČKA		<p>Startovní pozice: obě ruce drží vrchní příčku kruhu, hrudník se opírá o spodní příčku kruhu, nohy spojené a propnuté</p> <p>Koncová pozice: vis ve věčku na spodní příčce</p> <p>Podmínky provedení: 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>
ODSKOK Z HIP BALANCE		<p>Startovní pozice: balance na spodním bříše</p> <p>Koncová pozice: stoj na obou chodidlech</p> <p>Podmínky provedení: dynamický švih a následný odskok vpřed, ruce se během celého provedení nedotýkají kruhu ani podlahy</p>
REGRIP HANDS TC ELBOWS		<p>Startovní pozice: vis za obě ruce na vrchní příčce kruhu, kruh za zády</p> <p>Koncová pozice: vis za oba lokty na vrchní příčce kruhu</p> <p>Podmínky provedení: obě ruce musí provádět regrip současně</p>
ELBOW ROLL TO KNEE HANG		<p>Startovní pozice: jakákoliv</p> <p>Koncová pozice: vis za obě kolena na spodní příčce kruhu</p> <p>Podmínky provedení: 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.