

# 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 2025



## Czech Aerial Hoop Open


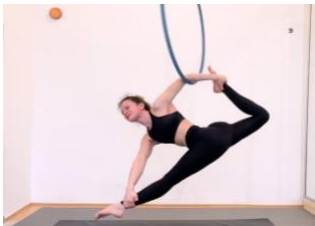


## Úvod

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 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
<b>HORIZONTAL SPLIT 160°</b>		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> nohy, ruce</p> <p><b>Pozice paží:</b> paže jsou propnuté; jedna ruka drží horní část kruhu, druhá ruka drží spodní část kruhu</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela propnuté v jedné linii v pozici horizontálního splitu o rozsahu min. 160°</p> <p><b>Pozice těla:</b> tělo je minimálně v kolmé pozici popřípadě v záklonu</p>
<b>HANGING ELBOW HALF SPLIT 160°</b>		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> loketní jamka jedné ruky</p> <p><b>Pozice paží:</b> ruce drží opačné nohy za kotník nebo nárt</p> <p><b>Pozice nohou:</b> přední noha je propnutá, zadní noha je pokrčená</p>
<b>ONE KNEE COCOON</b>		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> podkolenní jamka</p> <p><b>Pozice paží:</b> paže jsou v pozici ring/Bielmann, drží dolní nohu za hlavou. Obě dlaně jsou v kontaktu s nohou (nárt, kotník, holeň)</p> <p><b>Pozice nohou:</b> jedna noha je zaháknutá za koleno na spodní části kruhu, druhá noha je za hlavou (může být pokrčená nebo propnutá)</p>
<b>FRONT AMAZON COCOON</b>		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> záda, jedna ruka, podpaží (volitelné)</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna ruka drží nohu za hlavou v pozici ring/Bielmann za nárt, kotník nebo holeň</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v pozici stag</p> <p><b>Pozice těla:</b> směrem nahoru (tělo může být obrácené směrem nahoru a dozadu), záda leží na spodní části kruhu</p>


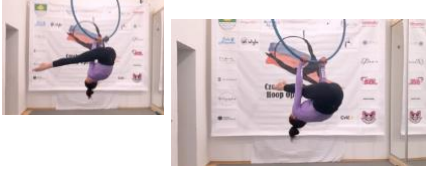
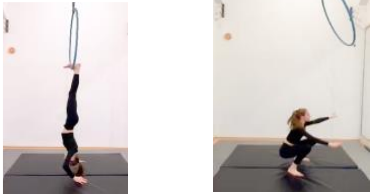

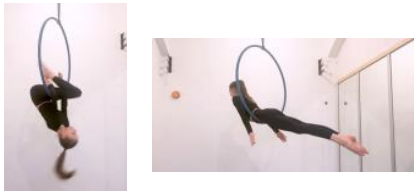
## 2) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
FEET HANG CANDLE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> oba nártý</p> <p><b>Pozice paží:</b> paže mohou být v jakékoliv pozici</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté a v kontaktu s kruhem za nártý</p> <p><b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, tělo je v rovné vertikální linii</p>
REVERSE MEATHOOK BOTH HANDS		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna paže je za zády a ruka drží kruh, druhá paže není v kontaktu s tělem a ruka také drží kruh</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v pozici straddle</p>
HEEL HANG SCARAB		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě paty/achilovy paty, obě ruce</p> <p><b>Pozice paží:</b> paže jsou propnuté, ruce drží spodní část kruhu a zároveň se od spodní části kruhu odtlačují</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou pokrčené a paty jsou v kontaktu s horní částí kruhu; kontakt s lanem není povolen</p>
SUPPORTED ONE HEEL HANG		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedna pata</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna paže je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem; druhá paže je v kontaktu se stejnou nohou a ruka drží nárt</p> <p><b>Pozice nohou:</b> jedna noha je pokrčená a pata má kontakt se spodní částí kruhu</p> <p><b>Pozice těla:</b> tělo může být v jakékoliv pozici</p>

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

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
BACK BALANCE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> hýždě</p> <p><b>Pozice paží:</b> paže mohou být v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo s nohama</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou u sebe v horizontální poloze se zemí</p>
SHOULDER STAND STRADDLE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> ramena, paže (krk a hlava jsou volitelné); ruce nejsou v kontaktu s kruhem</p> <p><b>Pozice paží:</b> paže jsou propnuté a v kontaktu s kruhem; ruce nejsou v kontaktu s kruhem ani tělem</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v pozici straddle a kotníky jsou níže než pánev</p>
AEROPLANE NO HANDS		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> boky nebo spodní část břicha</p> <p><b>Pozice paží:</b> paže jsou v libovolné poloze bez kontaktu s tělem a kruhem</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v pozici straddle v horizontální poloze se zemí</p>
BACK BALANCE RING / TEARDROP		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> spodní záda, hýždě (volitelné)</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v pozici ring/ Bielmann, obě ruce drží obě nohy za hlavou, obě dlaně jsou v kontaktu s nohou (nárt, kotník, holeň); paže mohou být pokrčené nebo propnuté</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy mohou být pokrčené nebo propnuté</p> <p><b>Pozice těla:</b> hlavou dolů</p>
HIP SPLIT		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedno třísko, jedno stehno (volitelné)</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna paže je v kontaktu s nohou (kontakt rukou není povolen), druhá paže je v libovolné pozici bez kontaktu s tělem nebo kruhem</p> <p><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v pozici splitu (straddle pozice není povolena)</p> <p><b>Pozice těla:</b> tělo může být v libovolné pozici</p>

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

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ELBOW ROLLS BACK / FRONT		<p><b>Startovní pozice:</b> libovolná</p> <p><b>Koncová pozice:</b> libovolná</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dvě celé plynulé otočky dopředu nebo dozadu o 360° (360° se počítá od <b>startovní pozice</b>)</p>
STRADDLE TO PIKE REGRIP		<p><b>Startovní pozice:</b> straddle / věčko na spodní části kruhu</p> <p><b>Koncová pozice:</b> pike na spodní části kruhu</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> regrip rukou z pozice straddle (V pozice) do pozice pike (ruce drží kruh z vnější strany nohou); během provedení musí být zadní strana stehen otočena nahoru a obě ruce musí kruh uvolnit současně</p>
FEET HANG FLIP		<p><b>Startovní pozice:</b> vis za nártu v pozici candle (nohy jsou propnuté), tělo směřuje úplně dolů</p> <p><b>Koncová pozice:</b> nohy jsou na zemi</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamický seskok z pozice visu za nártu na spodní příčce na zem; kontakt rukou s kruhem není dovolen po celou dobu, při přistání není povolen kontakt rukou se zemí</p>
ELBOW TO ARMPIT DROP		<p><b>Startovní pozice:</b> lokty se drží na horní části kruhu, tělo je zády ke kruhu; spodní část kruhu má kontakt se zadní stranou nohou; nohy mohou být propnuté nebo pokrčené</p> <p><b>Koncová pozice:</b> obě podpaží (paže) a záda jsou v kontaktu se spodní částí kruhu</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> pád z horní části kruhu na spodní část kruhu bez změny polohy těla</p>
2X BACK HIP ROLLS		<p><b>Startovní pozice:</b> front balance s boky nebo spodním břichem v kontaktu se spodní částí kruhu, ruce nejsou v kontaktu s kruhem</p> <p><b>Koncová pozice:</b> stejná jako startovní pozice</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dvě celá otočení dozadu o 360°; během rotací jsou paže a stehna v kontaktu s kruhem; ruce nesmějí být v kontaktu s kruhem</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.