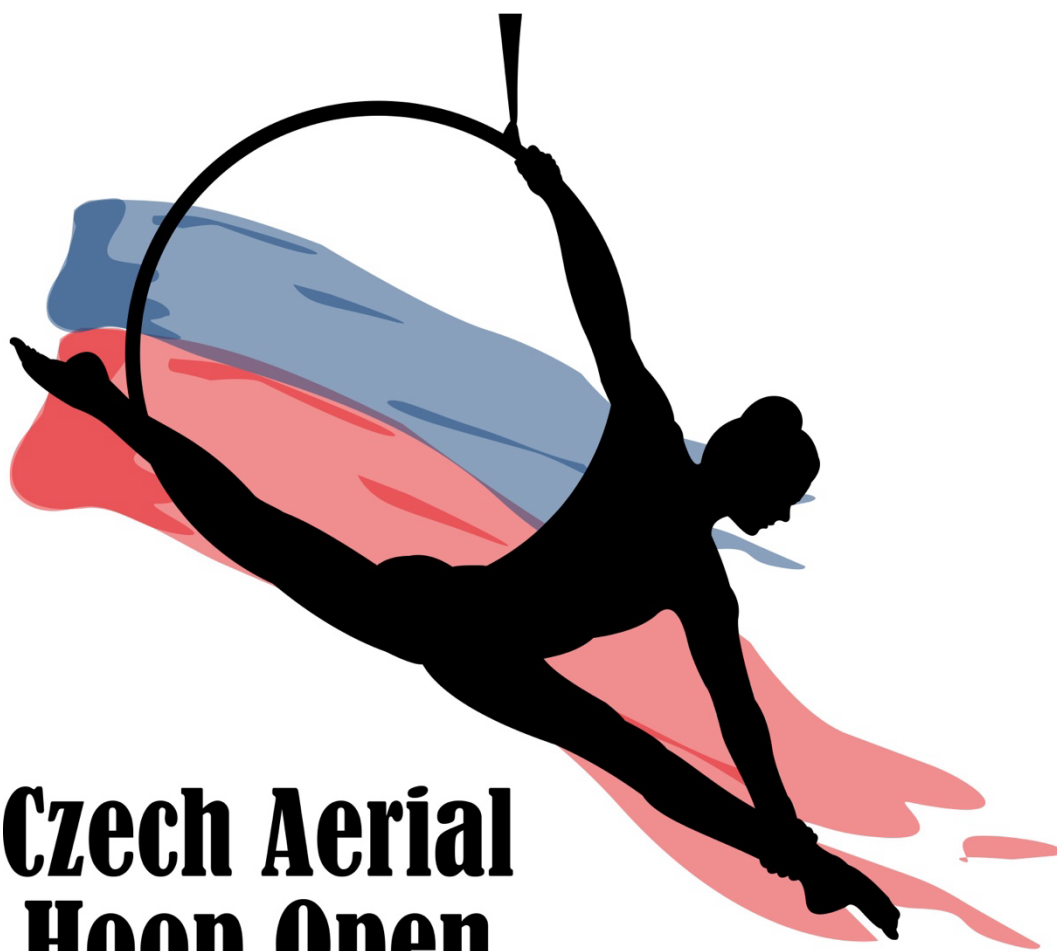


POVINNÉ PRVKY ELITNÍ KATEGORIE

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

Czech Aerial Hoop Open 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 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
PRECLÍK		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: podkolenní jamka jednoho kolene ruce drží každá opačnou nohu za kotník/nárt/holeň , Pozice paží: jedna ruka drží opačnou nohu za hlavou vrchem v úchoopu Biemann Pozice nohou: jedna noha je zaháknutá za kruh, druhá noha je za hlavou a může být pokrčená nebo natažená
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SHOULDER BALANCE SPLIT 180°		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: jedna ruka , jedna paže, záda, hýždě a jedno rameno, krk volitelně Pozice paží: jedna ruka drží opačnou nohu za kotník, druhá ruka drží kruh, obě paže mohou být pokrčené Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté a svírají provaz o rozsahu min. 180°
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ONE HEEL HANG SPLIT		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: kotník volitelně, pata, zápěstí volitelně Pozice paží: obě paže jsou v loktech propnuté, zápěstí jedné ruky může být v doteku na kruh a ta ruka musí držet nárt přímé nohy, druhá ruka drží přímou nohu za kotník nebo lýtko Pozice nohou: přední noha je propnutá, zadní v koleni pokrčená, svírají provaz o rozsahu min. 160°
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SCORPIO SPLIT		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: obě ruce, chodidlo jedné nohy Pozice paží: obě paže jsou v lokti propnuté a drží vrchní část kruhu Pozice nohou: nohy jsou v half splitu, přední noha v koleni propnutá a stojí chodidlem na spodní části kruhu, zadní noha je pokrčená a chodidlo se dotýká hlavy Pozice těla: v prohnutí
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
VERTICAL ANGEL SPLIT		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: jedno rameno, ruka opačné paže, zadní noha, přední noha volitelně Pozice paží: jedna paže v lokti propnutá a drží kruh na vrchní části kruhu, druhá paže může být v lokti pokrčená a drží kotník opačné nohy Pozice nohou: nohy svírají provaz, zadní noha může být v kontaktu s provazem Pozice těla: hlavou dolů

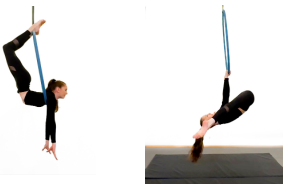
2) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
HEEL HANG		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: paty obou nohou Pozice paží: libovolně bez doteku na kruh nebo části těla Pozice těla: hlavou dolů
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
HOOP HANDSPRING		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: jedna ruka na vrchní příčce, jedna ruka na spodní příčce Pozice paží: obě paže jsou v loktech propnuté, ruce drží kruh na vrchní a spodní části Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle, kotníky výše než hlava, boky v úrovni ramen nebo výše
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
IKARUS STRADDLE		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: obě ruce, jedno rameno/krk Pozice paží: vrchní paže je v lokti pokrčená a drží kruh ve vrchní /boční části, spodní paže je propnutá a drží spodní část kruhu za zády Pozice nohou: obě nohy jsou propnuté v kolenou v pozici STRADDLE, nohy se nedotýkají paže
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
REVERSE MEATHOOK ONE HANDS		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: jedna ruka Pozice paží: jedna ruka drží kruh za zády, druhá ruka se nedrží kruhu Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
MEATHOOK ON TOP		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: jedna ruka, obě nohy volitelně, paže jedné ruky volitelně Pozice paží: jedna paže je propnutá, ruka drží kruh na vrchní části, druhá paže je propnutá bez doteku na kruh nebo část těla Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté, kolena u sebe Pozice těla: hlavou dolů

3) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
WENSON KROKODÝL		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: obě ruce Pozice paží: jedna ruka drží vrchní příčku, jedna ruka drží spodní příčku a je o ni opřená jedna noha Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici front splitu
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SHOULDER SUPPORT		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: obě ruce, obě nohy Pozice paží: obě paže jsou v loktech pokrčené a podpírají tělo Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle, nohy jsou horizontálně s podlahou
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
STRADDLE BALANCE		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: záda, jedno rameno (druhé rameno volitelně), krk (volitelně), obě nohy, jedna paže Pozice paží: jedna paže je natažená a drží kotník/lýtka stejné nohy, druhá paže zezadu kruhu drží kotník/holeň stejné nohy Pozice nohou: obě nohy jsou natažené v pozici straddle
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
BACKBALANCE EXTENDED		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: spodní záda, hýždě (volitelně) Pozice paží: obě ruce drží obě nohy za nártu/kotníky/holeně (úchopem Biemann nebo obyčejně), obě dlaně jsou v kontaktu s nohou ; paže mohou být pokrčené nebo propnuté Pozice nohou: nohy mohou být pokrčené nebo propnuté Pozice těla: hlavou dolů
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
CROSSBOW		Výdrž: minimálně 2 vteřiny Body doteku: hrudník, podpaží, pata jedné nohy Pozice paží: obě paže jsou v pozici ring/ Biemann, obě ruce drží jednu nohu za hlavou, obě dlaně jsou v kontaktu s nohou (nárt, kotník, holeň); paže mohou být v loktech pokrčené nebo propnuté Pozice nohou: jedna noha je v kolenu pokrčená a pata té nohy je opřená o vrchní část kruhu, druhá noha míří k hlavě a drží ji obě

4) PROFESIONÁLNÍ A ELITNÍ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
VÝMYK ROLLS		Startovní pozice: kruh drží obě ruce na spodní příčce Koncová pozice: libovolná Podmínky provedení: minimálně dvě plné otočky vzad ve vzduchu
BAR TO BAR TO STRADDLE		Startovní pozice: vis za ruce na vrchní části kruhu Koncová pozice: pád do visu za ruce na dolní části kruhu, nohy končí v pozici STRADDLE, boky jsou minimálně v úrovni hlavy Podmínky provedení: pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání, bez dotažení silou nebo švihem do pozice STRADDLE
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
HIP FRONT ROLLS 2X		Startovní pozice: front balance, ruce se nedotýkají kruhu Koncová pozice: libovolná Podmínky provedení: dvě a více otoček dynamicky vpřed, ruce se během provedení nedotýkají kruhu, opřené jsou pouze předloktí
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SALTO		Startovní pozice: chodidla obou nohou se dotýkají země, nohy jsou u sebe, kruh drží jedna ruka Koncová pozice: chodidla obou nohou se dotýkají země, kruh drží jedna ruka Podmínky provedení: v průběhu provedení salta je zřejmá pozice boků nad hlavou, rotace 360° bez vrutu
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ARMPIT ROTATION		Startovní pozice: paty obou nohou se dotýkají vrchní příčky, tělo je opřené v kruhu o hrudník a podpaží Koncová pozice: věčko (straddle) na spodní příčce Podmínky provedení: dynamický regrip z podpaží do obou rukou zároveň, viditelná ztráta kontaktu rukou

© 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.