

POVINNÉ PRVKY AMATÉRSKÉ KATEGORIE

Kategorie: Děti, Junioři A Amatéři, Junioři B Amatéři, Ženy
Amatérky, Ženy Masters

Czech Aerial Hoop Open 2023



Czech Aerial Hoop Open





Úvod

Pro každou 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
TRAPPED HALF SPLIT 160°		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: jedna noha, záda, jedno podpaží</p> <p>Pozice paží: ruce se nedotýkají kruhu, stejná ruka drží nárt zadní nohy a paže je v lokti propnutá. Opačná ruka je v libovolné pozici bez doteku na kruh nebo část těla.</p> <p>Pozice nohou: nohy jsou v pozici provazu v rozsahu min 160°, přední noha je v koleni propnutá, zadní noha je v koleni pokrčená</p>
MEXICAN CLOSED LEGS		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě ruce</p> <p>Pozice paží: jedna paže je v lokti propnutá, druhá je mezi nohama</p> <p>Pozice nohou: nohy jsou v kolenu propnuté, kolena a kotníky jsou u sebe, kotníky jsou v úrovni boků nebo níže než boky</p>
REVERSE ANGEL 160°		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: jedna noha, opačná ruka</p> <p>Pozice paží: vnitřní paže je v lokti propnutá a drží kruh ve spodní části, vnější paže je v lokti pokrčená a její ruka drží kotník opačné nohy za hlavou</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenu propnuté v pozici provazu v rozsahu min 160°, spodní noha je za ramenem</p>
STAR ON THE BAR		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě nohy a spodní záda</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v libovolné pozici, ruce i paže bez doteku na kruh</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenu propnuté v pozici placka</p>




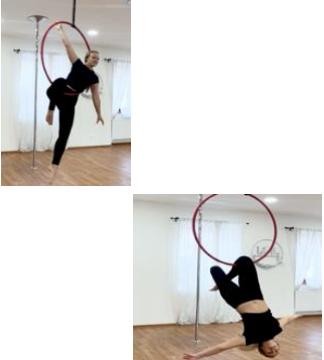
2) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
CANDLE STICK NO HANDS		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě nohy</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v libovolné pozici, ruce i paže bez doteku na kruh</p> <p>Pozice nohou: obě nohy drží v sevření kruh</p>
MEXICAN STAND TWO HANDS		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě ruce, jedno rameno</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou propnuté, jedna ruka drží kruh za zády mezi nohama, druhá ruka drží kruh před tělem</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté do pozice straddle, kotníky jsou níže než ruka držící kruh za zády</p>
FRONT AMAZON		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: jedna ruka, záda, podpaží opačné paže</p> <p>Pozice těla: obě paže jsou v lokti propnuté, vnější paže se opírá o kruh v podpaží, vnitřní ruka drží kruh ve spodní části</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté, kolena u sebe</p>
ONE ARM TUCK		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: jedna ruka</p> <p>Pozice paží: jedna ruka je propnutá a drží kruh, opačná ruka objímá nohy kolem kolen</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenech pokrčené a přitažené k hrudníku v pozici TUCK</p>

3) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
BACK BALANCE STAG		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: spodní část zad na spodní části kruhu</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v libovolné pozici, ruce i paže bez doteku na kruh nebo část těla</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou pokrčené v pozici STAG</p>
INVERTED TREE BALANCE		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: bok, třísko a stehno jedné nohy; nárt, kotník nebo holeň nohy druhé</p> <p>Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici, ruce bez doteku na kruh</p> <p>Pozice nohou: jedna noha je v koleni propnutá a dotýká se vrchní části kruhu za nárt/kotník/holeň, druhá noha je v koleni pokrčená a dotýká se spodní části kruhu v třískle a na stehně</p>
SHOULDER STAND STRADDLE		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: krk, ramena, obě nohy, paže, ruce jsou bez doteku na kruh</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v loktech propnuté do stran, ruce bez doteku na kruh</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté, jedna noha před kruhem, druhá za kruhem společně v pozici straddle</p>
CHEST STAND NO HANDS		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: hrudník, obě paže, obě nohy</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou v loktech propnuté, kruhu se dotýkají paže, ruce se nedotýkají kruhu</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté, jedna noha před kruhem, druhá za kruhem společně v pozici straddle</p>

4) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
JUMP OUT FROM ONE KNEE		<p>Startovní pozice: vis za jedno koleno a obě ruce, zadní noha v koleni propnutá, přední noha mezi rukama</p> <p>Koncová pozice: obě chodidla na zemi, volitelně obě ruce na zemi</p> <p>Podmínky provedení: seskok vzad je proveden dynamicky, boky procházejí pozicí, kdy jsou výše než hlava</p>
AROUND THE WORLD TO DROP TO ONE KNEE		<p>Startovní pozice: side amazon one/two hand/s</p> <p>Koncová pozice: vis za jedno koleno, ruce bez doteku na kruh</p> <p>Podmínky provedení: otočka kolem boku kruhu o 360°, následně zavěšení za jedno koleno a puštění rukou do pádu za jedno koleno</p>
BAR TO BAR DROP TO FRONT BALANCE		<p>Startovní pozice: vis za kruhem za obě ruce, ruce se drží vrchní části kruhu</p> <p>Koncová pozice: tělo balancuje na spodní příčce kruhu na břiše, ruce v kontaktu s kruhem</p> <p>Podmínky provedení: pád z horní příčky do spodní a otočka přes kotoul do pozici na břiše, provedení zcela dynamické</p>
CRADDLE DROP TO ONE KNEE		<p>Startovní pozice: sed v kruhu v pozici cradle - za spodní část kruhu je zaháknuté koleno jedné nohy, druhá noha je v koleni propnutá a je za kruhem a směřuje k zemi, o kruh je opřené také opačné podpaží</p> <p>Koncová pozice: vis za jedno koleno, ruce bez doteku na kruh</p> <p>Podmínky provedení: pád je proveden dynamicky, obě ruce bez doteku na kruh nebo část těla po celou dobu pádu</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.