POVINNÉ PRVKY
ELITNÍ KATEGORIE

Kategorie: Junioři A Elite (10-13 let), Junioři B Elite (14-17 let), Ženy Elite (18-39 let), Muži Elite (16+)

Czech Aerial Hoop Open 2023

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 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) ELITNÍ KATEGORIE - PRVKY NA FLEXIBILITU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	
DIAGONAL SPLIT 160°		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	jedna ruka
		Pozice paží:	jedna paže je v lokti zcela propnutá a ruka drží kruh ve spodní části, zadní část ramene této paže je v kontaktu se stejnou nohou. Druhá paže je v lokti pokrčená a drží kotník opačné nohy za hlavou.
		Pozice nohou:	obě nohy jsou propnuté v pozici diagonálního splitu o rozsahu min. 160°
		Pozice těla:	diagonální, tj. 45° k podložce s tolerancí 20°
Prvek	**Grafické znázornění**	**Požadavky na provedení prvků**	
HANGING ELBOW HALF SPLIT 180°		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	jedna loketní jamka
		Pozice paží:	jedna paže je v lokti pokrčená a ruka drží kotník/nárt opačné nohy, druhá paže je v lokti propnutá a ruka drží zadní nohu za kotník/nárt
		Pozice nohou:	nohy jsou v pozici provazu v rozsahu min. 180°, přední noha je v koleni propnutá, zadní noha je v koleni pokrčená dozadu
Prvek	**Grafické znázornění**	**Požadavky na provedení prvků**	
BACK BALANCE RING		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	spodní záda na spodní části kruhu, pata/kotník/ploska jedné nohy na vrchní části kruhu
		Pozice paží:	ruce drží spodní nohu za hlavou v pozici ring/Bielmann
		Pozice nohou:	jedna noha je v koleni propnutá a dotýká se vrchní části kruhu v oblasti paty/kotníku/plosky této nohy, špička je propnutá, zadní noha je pokrčená dozadu k hlavě
Prvek	**Grafické znázornění**	**Požadavky na provedení prvků**	
O BEND		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	obě ruce na boční části kruhu, přední části obou stehen na spodní části kruhu
		Pozice paží:	obě paže jsou v loktech propnuté, drží boční část kruhu minimálně ve výšce kolen
		Pozice nohou:	obě nohy jsou v kolenou pokrčené, prsty se dotýkají hlavy nebo ramen. Obě stehna leží na spodní příčce.
		Pozice těla:	hlavou vzhůru, hlava výše než boky

2) ELITNÍ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	
MEXICAN STAND ONE HAND		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	jedna ruka a rameno opačné paže
		Pozice paží:	jedna ruka drží kruh za zády mezi nohama, druhá paže se dotýká kruhu pouze v rameni, ruka je bez doteku na kruh
		Pozice nohou:	obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle, kotníky níže než ruka držící kruh za zády

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	
HEEL HANG HUG		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	obě paty
		Pozice paží:	obě paže objímají obě nohy
		Pozice nohou:	obě nohy jsou v kolenou pokrčené v pozici tuck

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	
MEATHOOK STRADDLE		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	jedna ruka
		Pozice paží:	vnitřní paže je v lokti propnutá a ruka drží kruh, vnější ruka drží kotník opačné nohy
		Pozice nohou:	obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	
CROCODILE		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	obě ruce, jedna noha
		Pozice paží:	obě paže jsou v loktech pokrčené. Spodní paže podpírá tělo v lokti a ruka se drží kruhu ve spodní části. Vrchní ruka drží bok kruhu.
		Pozice nohou:	obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle, kotníky výše než hlava
		Pozice těla:	hlava zvednutá, ohyb v těle možný

3) ELITNÍ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	
HIP TWISTED SCISSOR BALANCE		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	jedna kyčel, obě stehna, strana zad (volitelné)
		Pozice paží:	obě ruce drží opačné kotníky, vnitřní ruka je v lokti propnutá
		Pozice nohou:	obě nohy jsou v kolenou propnuté a v pozici straddle, jedna noha je v kontaktu se zadní částí ramene, obě stehna jsou v kontaktu s kruhem
Prvek	**Grafické znázornění**	**Požadavky na provedení prvků**	
SHOULDER STAND HALF SPLIT		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	obě ramena, obě paže, obě nohy, krk
		Pozice paží:	obě paže jsou propnuté, ruce drží kotníky stejných nohou za kruhem
		Pozice nohou:	přední noha je v koleni propnutá a jde za kruhem, zadní noha je v koleni pokrčená a jde před kruhem, společně jsou v pozici front splitu
Prvek	**Grafické znázornění**	**Požadavky na provedení prvků**	
SHOULDER PRESS STRADDLE		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	rameno jedné paže/krk, obě ruce
		Pozice paží:	jedna paže je propnutá a ruka drží kruh za zády, druhá paže je skrčená a ruka drží kruh před tělem
		Pozice nohou:	obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici horizontální straddle bez dotyku na kruh
Prvek	**Grafické znázornění**	**Požadavky na provedení prvků**	
SHOULDER STAND STRADDLE BALANCE		**Výdrž:**	minimálně 2 vteřiny
		Body doteku:	záda, ramena, krk, obě nohy, obě paže
		Pozice paží:	jedna paže je natažená a ruka drží kotník/lýtko stejné nohy, druhá ruka zezadu kruhu drží kotník/holeň stejné nohy
		Pozice nohou:	obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle
		Pozice těla:	boky jsou výše než hlava

4) ELITNÍ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	
LION ROLLS		**Startovní pozice:**	za kruh je zaháknuté jedno koleno a loket opačné paže, kruh za zády
		Podmínky provedení:	dynamické otočení vpřed nebo vzad o plných 720°, volná ruka není v kontaktu s kruhem nebo částí těla po celu dobu točení
Prvek	**Grafické znázornění**	**Požadavky na provedení prvků**	
V BACKFLIP		**Startovní pozice:**	stoj na obou nohách na zemi, obě ruce drží kruh
		Koncová pozice:	stoj na obou nohách na zemi, obě ruce jsou volně, bez doteku na zem nebo část těla
		Podmínky provedení:	dynamické provedení salta ze stoje přes hlavu zpět na zem přes pozici nohou ve V
Prvek	**Grafické znázornění**	**Požadavky na provedení prvků**	
FLOOR BASED SOMERSAULT ONE HAND		**Startovní pozice:**	stoj na obou nohách na zemi, jedna ruka drží kruh
		Koncová pozice:	stoj na obou nohách na zemi, jedna ruka drží kruh
		Podmínky provedení:	salto na jedné ruce, při provedení salta musí být boky nad výškou hlavy, dopadnutí na stejné místo
Prvek	**Grafické znázornění**	**Požadavky na provedení prvků**	
BAR TO BAR DROP IN IV POSITION		**Startovní pozice:**	vis za ruce na horní části kruhu, nohy jsou v pozici straddle, přitažené a zvednuté v kyčlích minimálně do pozice paralelní k podlaze
		Koncová pozice:	vis za ruce na spodní části kruhu, nohy jsou v pozici straddle, zvednuté v kyčlích minimálně do pozice paralelní k podlaze
		Podmínky provedení:	pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání, nohy jsou stále zvednuté v kyčlích minimálně do pozice paralelní k podlaze

© 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.