

POVINNÉ PRVKY PROFESIONÁLNÍ KATEGORIE

Kategorie: Junioři A Profesionálové, Junioři B Profesionálové, Ženy
Profesionálky, Muži 16+

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) PROFESIONÁLNÍ KATEGORIE - PRVKY NA FLEXIBILITU

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

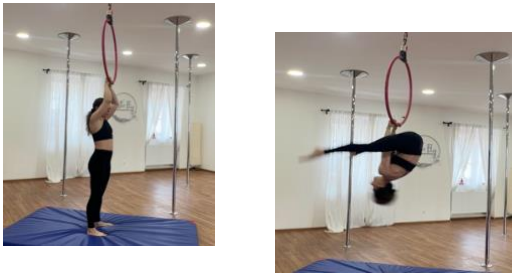

2) PROFESIONÁLNÍ KATEGORIE - PRVKY NA SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
MEXICAN STAND ONE HAND		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: jedna ruka a rameno opačné paže</p> <p>Pozice paží: jedna ruka drží kruh za zády mezi nohama, druhá paže se dotýká kruhu pouze v rameni, ruka je bez doteku na kruh</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle, kotníky níže než ruka držící kruh za zády</p>
HEEL HANG HUG		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě paty</p> <p>Pozice paží: obě paže objímají obě nohy</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou pokrčené v pozici tuck</p>
MEATHOOK STRADDLE		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: jedna ruka</p> <p>Pozice paží: vnitřní paže je v lokti propnutá a ruka drží kruh, vnější ruka drží kotník opačné nohy</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle</p>
CROCODILE		<p>Výdrž: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě ruce, jedna noha</p> <p>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.</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici straddle, kotníky výše než hlava</p> <p>Pozice těla: hlava zvednutá, ohyb v těle možný</p>

3) PROFESIONÁLNÍ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

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

4) PROFESIONÁLNÍ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

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