

# POVINNÉ PRVKY AMATÉRSKÉ KATEGORIE

Kategorie: Děti, Junioři A Amatéri, Junioři B Amatéri, 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 SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ONE KNEE HANG		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> koleno jedné nohy</p> <p><b>Pozice paží:</b> paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
AMAZON (ONE HAND)		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedna ruka, rameno/krk a záda</p> <p><b>Pozice paží:</b> spodní ruka drží spodní část kruhu, vrchní ruka není v kontaktu s kruhem nebo částí těla</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
MEATHOOK (both hands)		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce ve spodní části kruhu</p> <p><b>Pozice těla:</b> boky jsou výše než ramena</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté, nohy u sebe</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
WALKING MAN		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě nohy</p> <p><b>Pozice paží:</b> ruce bez kontaktu s kruhem či částí těla</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté, obě špičky propnuté</p>





## 2) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - PRVKY NA FLEXIBILITU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
DELILAH		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> koleno jedné nohy a stejná ruka</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou propnuté, jedna ruka drží kruh, druhá kotník stejné nohy</p>
SCARAB BACKWARDS		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě kolena na horní příčce kruhu, obě ruce na spodní příčce kruhu</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou zcela propnuté, ruce se drží spodní příčky kruhu nad hlavou, paže odtlačují kruh, ruce se drží kruhu maximálně na šířku ramen</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou skrčené, zaháknuté za vrchní část kruhu</p>
GAZELLE 160°		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> noha, kyčel, dolní část zad, hýždě</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou propnuté, každá ruka drží stejnou nohu za kotník</p> <p><b>Pozice nohou:</b> zadní noha skrčená v kolenu, přední noha natažená v pozici provazu s minimálním rozsahem 160°</p>
YOGINI BENT LEGS		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě podpaží, záda</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou propnuté a drží oba kotníky</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy pokrčené v kolenu</p>

### 3) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
MAN IN THE MOON (straight legs)		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> záda, vnitřní část nártů, jedno rameno</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v libovolné pozici bez doteku na kruh nebo část těla</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela propnuté, nártý se dotýkají společně kruhu v místě úvazu lana</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
HIP STRADDLE BALANCE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> třísla jedné nohy</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v libovolné pozici bez doteku na kruh nebo část těla</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté v pozici straddle</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SHOULDER STAND CANDLE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> krk, ramena, obě ruce, obě nohy</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou zcela propnuté</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela propnuté v kolenou v pozici candle, nedotýkají se lana ani sami sebe a jsou od sebe maximálně na šířku boků</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
BACK BALANCE ONE LEG		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> spodní záda na spodní části kruhu, chodidlo jedné nohy na vrchní části kruhu</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v libovolné pozici bez doteku na kruh nebo část těla</p> <p><b>Pozice nohou:</b> přední noha se dotýká vrchní části kruhu za chodidlo, špička zcela propnutá, přední noha může být skrčená. Zadní noha je propnutá bez kontaktu s kruhem .</p>

#### 4) AMATÉRSKÉ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ODSKOK Z VISU ZA OBĚ KOLENA		<p><b>Startovní pozice:</b> obě kolena na spodní části kruhu, ruce nejsou v kontaktu s kruhem. Pozice těla může být ve startovací pozici hlavou dolů i hlavou nahoru.</p> <p><b>Koncová pozice:</b> obě chodidla jsou na zemi</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> ruce nejsou v kontaktu s kruhem nebo zemí</p>
DROP FROM HIGH BAR TO LOW BAR		<p><b>Startovní pozice:</b> vis za ruce na horní části kruhu</p> <p><b>Koncová pozice:</b> pád do visu za ruce na dolní části kruhu, tělo bez kontaktu se zemí</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> obě ruce musí mít zřetelnou ztrátu kontaktu s kruhem</p>
SUPERMAN DROP		<p><b>Startovní pozice:</b> superman na laně a vrchní části kruhu, lano mezi nohama, obě ruce se drží lana nad hlavou, záda jsou prohnutá</p> <p><b>Koncová pozice:</b> sed v kruhu nebo vis za obě ruce s kruhem za zády</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> ve startovní pozici musí být zřetelný úchop obou rukou nad hlavou, fáze pádu musí být zřetelná</p>
BACKSTAR TO KNEES DROP		<p><b>Startovní pozice:</b> backstar v libovolném rozsahu rozštěpu, ruce v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla</p> <p><b>Koncová pozice:</b> vis za obě pokrčená kolena na spodní části kruhu</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> ruce se nesmí dotýkat kruhu v žádné části provedení pádu, fáze pádu musí být zřetelná</p>