

# 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



**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 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 SÍLU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
FEET HANG PIKE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> nártý obou nohou</p> <p><b>Pozice paží:</b> ruce drží kotníky</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté v pozici PIKE, kolena jsou u sebe</p>
ELBOW AMAZON		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> loketní jamka jedné ruky, záda, jeden bok</p> <p><b>Pozice paží:</b> vrchní ruka je v lokti pokrčená a za loketní jamku se drží vrchní části kruhu, vrchní ruka je bez doteku na šekl i lano, spodní ruka je bez doteku na kruh i lano</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy propnuté, nohy u sebe</p>
ICARUS PIKE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce, jedno rameno/krk, obě nohy</p> <p><b>Pozice paží:</b> vrchní paže je v lokti skrčená a drží kruh ve vrchní části, spodní paže je propnutá a drží spodní část kruhu za zády</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté v kolenou, kolena jsou u sebe a nohy jsou paralelně s podlahou (s tolerancí 20°)</p> <p><b>Pozice těla:</b> boky a kotníky jsou nad úrovní ramen</p>
MEATHOOK ONE HAND		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedna ruka</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna paže je propnutá, ruka drží kruh ve spodní části, druhá paže je propnutá bez doteku na kruh nebo část těla</p> <p><b>Pozice těla:</b> boky jsou výše než ramena</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté, kolena u sebe</p>





## 2) ELITNÍ KATEGORIE - PRVKY NA FLEXIBILITU

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
ANGEL 180°		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedna noha, opačná ruka</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě ruce jsou propnuté, jedna ruka drží kruh, druhá ruka opačnou nohu za kotník</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté v pozici provazu s minimálním rozsahem 180°</p>
SWALLOW		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> oba nártý na spodní části kruhu, obě ruce na vrchní části kruhu</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže propnuté, ruce drží kruh nad hlavou v šířce ramen</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté v kolenou, nártý jsou od sebe maximálně do šířky pánve</p>
TWISTED GAZELLE 180°		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže propnuté, ruce drží kotníky nebo nártý opačných nohou</p> <p><b>Pozice nohou:</b> přední noha je propnutá, zadní v koleni skrčená, nohy jsou v pozici provazu v minimálním rozsahu 180°</p>
GAZELLE COCOON		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě ruce drží chodidlo/nárt jedné nohy, ruce jsou nad hlavou v pozici ring (Bielmann)</p> <p><b>Pozice nohou:</b> přední noha je pokrčená v koleni a zaháknutá za kruh, zadní noha je pokrčená v koleni a drží jí obě ruce v úchopu Bielmann</p>

### 3) ELITNÍ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
SHOULDER PRESS TUCK		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> obě ruce, jedno rameno/krk</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna paže je propnutá a drží kruh za zády, druhá paže je skrčená a drží kruh před tělem</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou skrčené v pozici TUCK bez dotyku na kruh</p>
HIP SPLIT		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> jedno třísko</p> <p><b>Pozice paží:</b> libovolná ruka drží kotník přední nohy</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté v provazu o minimálním rozsahu 160°</p>
BACK BALANCE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> spodní záda, hýždě</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 natažené, nohy jsou od sebe na šířku boků</p>
SHOULDER STAND STRADDLE BALANCE		<p><b>Výdrž:</b> minimálně 2 vteřiny</p> <p><b>Body doteku:</b> záda, ramena, krk, obě nohy, obě paže</p> <p><b>Pozice paží:</b> jedna paže je natažená a drží kotník/lýtka stejné nohy, druhá paže zezadu kruhu drží kotník/holeň stejné nohy</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou natažené v pozici straddle</p>

#### 4) ELITNÍ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
<b>DOUBLE ELBOW ROLL</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> paže za loketní jamky drží spodní část kruhu, kruh je za zády</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamické otočení vpřed nebo vzad o plných 720°</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
<b>DROP FROM HIGH BAR TO LOW BAR INVERTED V</b>		<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, nohy končí v pozici STRADDLE, boky jsou nad hlavou</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání, bez dotažení silou nebo švihem do pozice STRADDLE</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
<b>HIP ROLLS VZAD</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> přední balanc na spodním bříše/bocích, lokty zapřené do kruhu</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> dynamické otočení vzad o plných 720°, ruce se opírají (nedrží se kruhu) o spodní část kruhu v oblasti loktů, tělo v oblasti boků</p>
Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků
<b>DROP FROM HIGH BAR TO LOW BAR INVERTED V (II) - průchozí pozice front balance</b>		<p><b>Startovní pozice:</b> vis za ruce na horní části kruhu</p> <p><b>Koncová pozice:</b> pád a roll do visu za ruce na dolní části kruhu přes pozici přední balanci s držení obouřč, nohy končí v pozici STRADDLE, boky jsou nad hlavou</p> <p><b>Podmínky provedení:</b> pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání, bez dotažení nebo švihem silou do pozice STRADDLE</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.