

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 SÍLU

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





2) PROFESIONÁLNÍ KATEGORIE - PRVKY NA FLEXIBILITU

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

3) PROFESIONÁLNÍ KATEGORIE - BALANČNÍ PRVKY

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

4) PROFESIONÁLNÍ KATEGORIE - DYNAMICKÉ PRVKY

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