

Povinné prvky pro amatérské kategorie

Kategorie: Děti, Junioři A Amatéři, Junioři B Amatéři, Ženy Amatéřky 18+, Ženy Amatéřky 40+, Ženy Amatéřky 50+, Doubles Junior, Doubles, Muži 16+ Amatéři

Czech Pole Championship 2026



Úvod

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“).

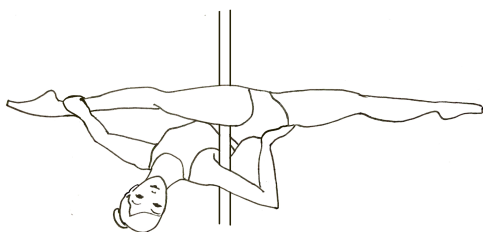
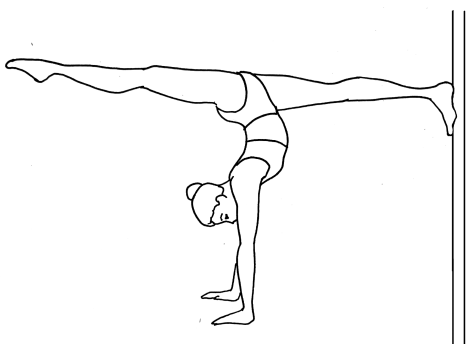
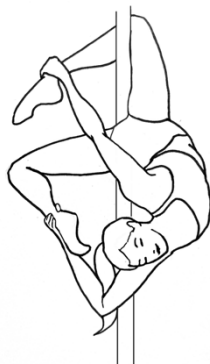
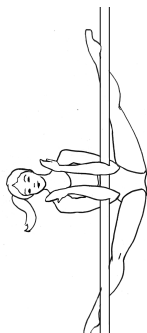
Hodnocení povinných prvků

- 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 spinu na statické tyči, min. 1 dynamickou kombinaci a min. 1 prvek na na spinové tyči, který bude ve fixované pozici udržen 720°, pokud není definováno jinak).
- U všech statických prvků z kategorie prvek na flexibilitu a prvek na sílu je pro uznání prvku za splněný nutné ukázat výdrž v prvku min. 2 sekundy.
- 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.
- Doubles jsou povinni udělat v choreografii 3 povinné prvky z 3 libovolných kategorií. Tyto prvky pak musí být provedeny synchronně.

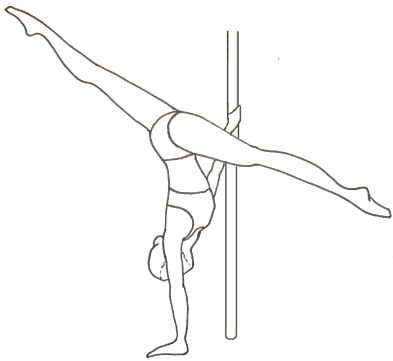
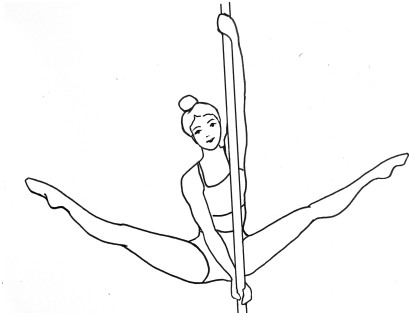
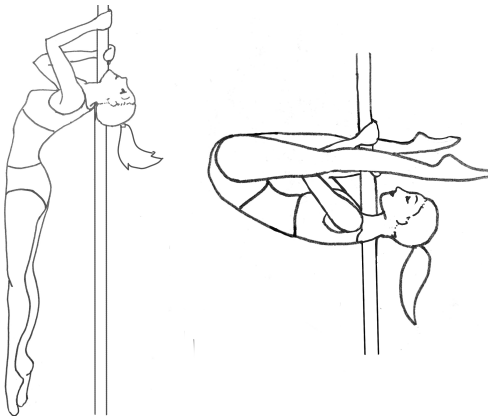
Slova, která jsou označena **tučně kurzívou**, podléhají dodatečné definici. Tyto definice jsou přílohou tohoto souboru.

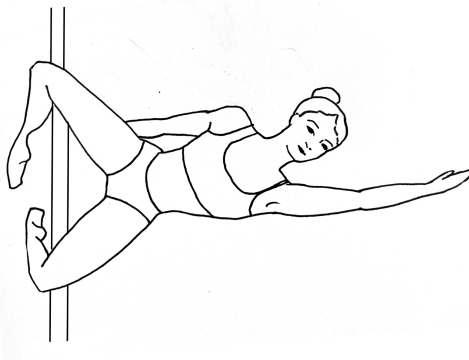
“ / ” vyjadřuje “nebo”, tedy volitelné možnosti. Např: spodní ruka drží zadní nohu za nárt/kotník/lýtko

1) Prvky na flexibilitu

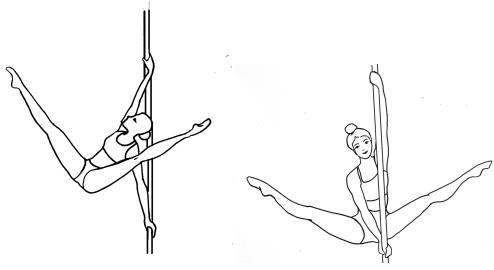
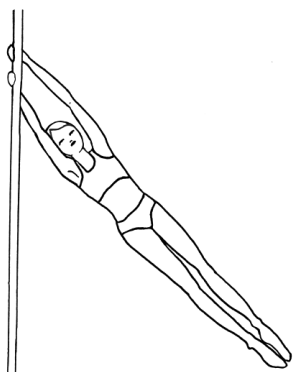
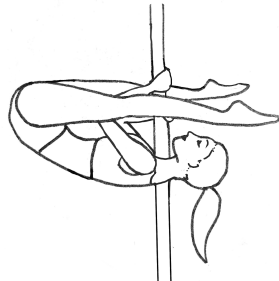
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Jade 160°		- vnější ruka drží vnitřní nohu za kotník/lýtko - vnitřní ruka může podpírat záda/ pánev, dlaň nedrží tyč - obě nohy jsou propnuté v pozici front splitu - minimální rozsah 160°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Handstand split 160°		- obě ruce jsou na zemi - chodidlo se opírá o tyč - obě nohy jsou propnuté v pozici front splitu - minimální rozsah 160°
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Marley ring		- horní noha je zaháknutá za tyč - horní ruka drží horní nohu za nárt/ kotník/ lýtko - spodní ruka drží spodní nohu za nárt/kotník/lýtko v ring position (protočení)
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Crossbow		- ruce objímají tyč za lokty - obě nohy jsou propnuté a jsou v kontaktu s tyčí za achillovu patu, popřípadě spodní lýtko

2) Prvky na sílu

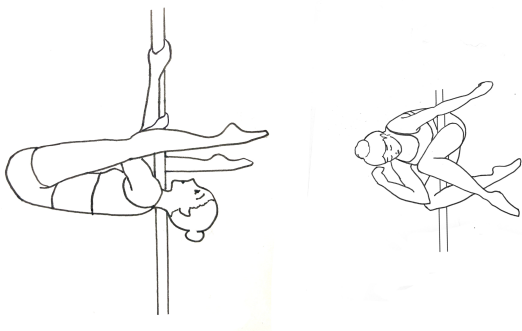
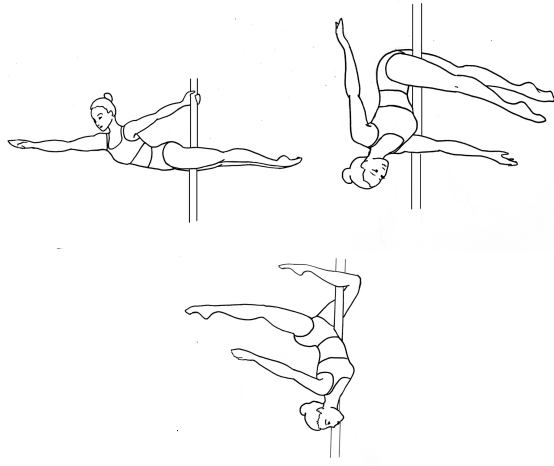
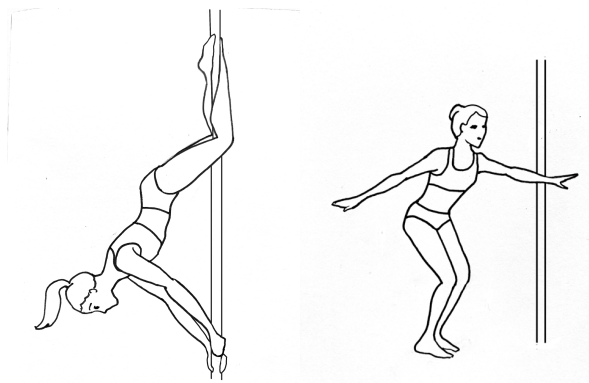
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Floor based handstand		- horní dlaň/předloktí je v kontaktu s tyčí v libovolném úchopu - opěrná ruka je propnutá a není v kontaktu s tyčí - nohy v libovolné fixované pozici bez kontaktu tyče či země - tělo, nohy ani hlava se nedotýkají tyče - tělo je v invertní pozici
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Boomerang		- horní ruka v úchopu true grip, spodní v páce - paže, tělo, ani nohy se nedotýkají tyče - nohy jsou propnuty a jsou výše než pánev
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Shoulder mount dead lift		- v počáteční pozici se nohy zastaví ve vývěsu, poté je proveden tah bez použití švihů/rozhoupání/odrazu - konečná pozice je shoulder mount - nohy při liftu jsou pokrčené

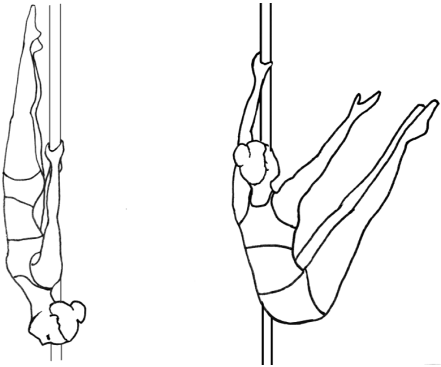
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Žába		- obě nohy jsou v úchopu za podkolenní jamky, v kontaktu může být zadní strana stehů a lýtek - žádná další část těla se nedotýká tyče - ruce se nedotýkají nohou - hlava je na úrovni pánve a výše

3) Spiny na statické tyči

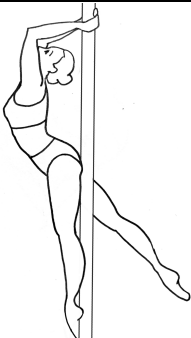
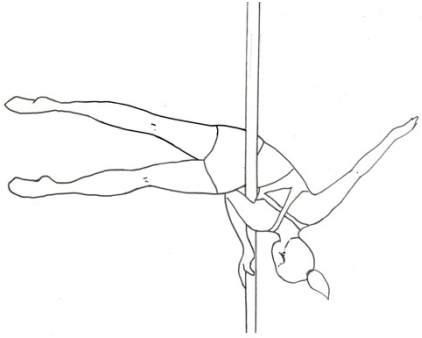
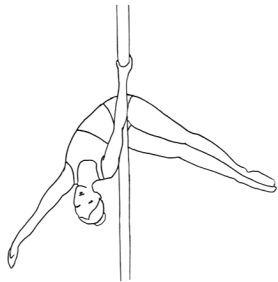
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Lítačka (reverse grab spin) do další spiny 720°		- kombinace spin, která musí obsahovat reverse grab spin a další spinu (na pořadí spin nezáleží) - fixovaná pozice není vyžadována - celková rotace od momentu odrazu musí být minimálně 720°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Cup grip spin pencil		- horní ruka je v úchopu cup grip, spodní ruka je v cup nebo true gripu - nohy jsou propnuté a jsou u sebe - tělo a nohy jsou v pencil pozici - rotace ve fixované pozici musí být minimálně 360°
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Shoulder mount spin		- úchop paží je libovolný - rotace ve fixované pozici shoulder mount musí být minimálně 360°

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Dámský shouldermount do sedu		- počáteční pozice: horní ruka v twistovaném úchopu, spodní ruka v libovolném úchopu, nohy jsou svěšeny dolu nebo stojí na zemi - dynamický přechod těla na stranu horní ruky - konečná pozice sed, ruce se nedotýkají tyče
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Superman drop		- počáteční pozice: superman, kdy ramena jsou výše než pánev - dynamický drop do pozice scorpio (vnitřní noha je zaháknutá za tyč, ruce nejsou v kontaktu s tyčí) - volná ruka se nedotýká tyče v žádné fázi
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Crucifix jump out		- počáteční pozice: inverted crucifix - konečná pozice: doskok na chodidla (kontakt dlaně se zemí je povolen) - v seskoku musí být patrná letová fáze a odšvih

Prvek 4	Pozice	Kritéria
Iguana fall		- počáteční pozice: Iguana <i>pencil</i>, kde nohy nesvírají tyč - následuje puštění jedné ruky a dynamický prošvih na druhou stranu tyče - konečná pozice: libovolná <i>invertní pozice</i>

5) Prvek na spinové tyči s min. rotací 720°

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Titanic		- obě nohy svírají tyč - přední noha je v kontaktu s tyčí za chodidlo/prsty - ruce mohou být v kontaktu s tyčí nad hlavou - trapéz, krk, hlava mohou být v kontaktu s tyčí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Janeiro		- spodní ruka drží tyč, tělo je opřeno o loket spodní ruky, záda mohou být v kontaktu s tyčí - nohy nejsou v kontaktu s tyčí - vnější ruka není v kontaktu s tyčí
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Body spiral one hand		- vnitřní ruka drží tyč za podpaží, popřípadě biceps, dlaň může být v kontaktu s tyčí - vnější ruka není v kontaktu s tyčí - nohy jsou v libovolné pozici a neopírají se o tyč (případný kontakt zadním stehnem je povolen)
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Meathook		- spodní (vnitřní) ruka se drží za tyč, druhá ruka není v kontaktu s tyčí - nohy mohou být v kontaktu s tyčí pouze přední stranou stehů - nohy jsou u sebe a jsou obě propnuté nebo je jedna noha pokrčená, druhá propnutá

Dodatečné definice pojmů

HANDSPRING	Invertní pozice, která je držena pouze za ruce/paže, nohy nejsou v kontaktu s tyčí, hlava ani trup nejsou v kontaktu s tyčí s výjimkou neck liftu (neck handspringu), kdy záda směřují k tyči a je povolen kontakt zády/ramenem.
INVERTNÍ POZICE/ INVERT	Pozice, kdy pánev je výše než ramena.
PENCIL POZICE	Nohy jsou propnuté a jsou u sebe- tzn. jsou v kontaktu alespoň jednou z částí- prsty, nártý, kotníky, lýtka, kolena. Pokud se pozice pencil týká i těla, jsou tělo a nohy v jedné linii (nohy nejsou v přednožení/ zanožení), je povoleno lehké prohnutí zad.
PHOENIX	Phoenix je lift v libovolném handspringovém úchopu ((pozice, která je držena pouze za ruce/paže, nohy nejsou v kontaktu s tyčí, hlava ani trup nejsou v kontaktu s tyčí s výjimkou neck liftu (neck handspringu), kdy záda směřují k tyči a je povolen kontakt zády/ramenem)), ke kterému dochází za rotace na statické tyči. Rotace spinu nesmí skončit před započítáním invertní pozice.
REVERSE GRAB SPIN	Spina obsahující vykopnutí/flair, kdy obě nohy jsou v pozici straddle (roznožení) současně výše než ramena.
RING POSITION	Úchop, kdy ruka/ ruce drží zadní nohu úchopem přes hlavu (ruce jsou ve vzpažení).
SALTO	Dynamická rotace vpřed/vzad, kdy pánev prochází nad hlavou. Počáteční i konečná pozice má stejné směřování- vrut není povolen. Počáteční i konečná pozice: Hlavou nahoru, obě nohy jsou pod úrovní pánve.
SHOULDER MOUNT	Invertní pozice, která je držena pouze za ruce/ paže, nohy nejsou v kontaktu s tyčí, v kontaktu s tyčí je i trapéz.
FRONT SPLIT	Jedna noha je v přednožení, druhá v zanožení, obě jsou propnuty, rozevřené v podélné rovině.