

Povinné prvky pro elitní kategorie

Kategorie: Junioři A Elite, Junioři B Elite, Ženy 18+ Elite, Ženy Elite 40+ , Ženy Elite 50+, Muži 16+ Elite, Doubles Elite, Doubles Elite Junior

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“).

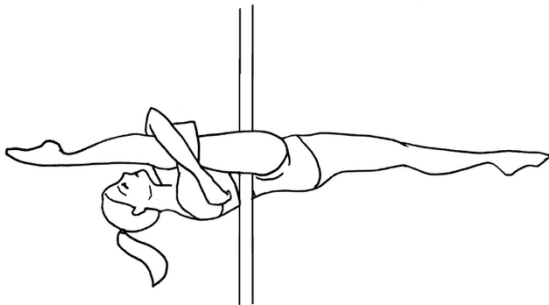
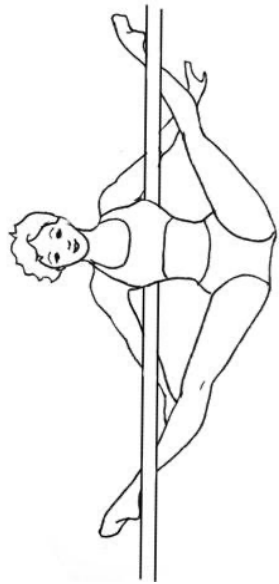
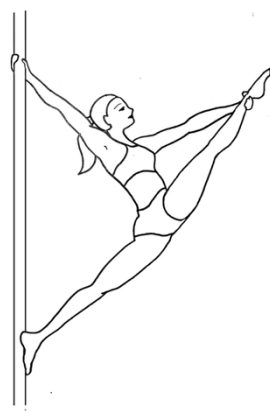
Hodnocení povinných prvků

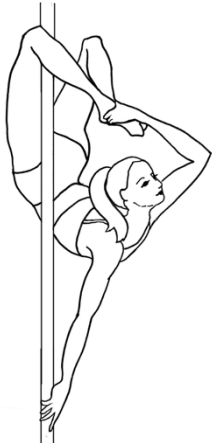
- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 spinu na statické tyči, min. 1 dynamickou kombinaci a min. 1 prvek na na spinové tyči, který bude ve fixované pozici držen 720°).
- U všech statických 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.

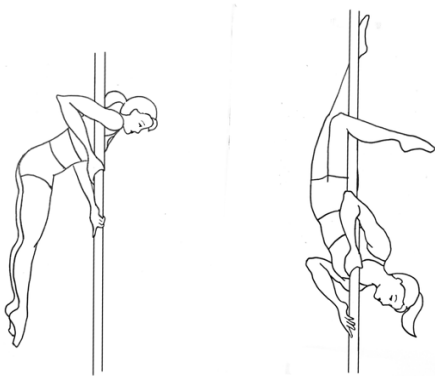
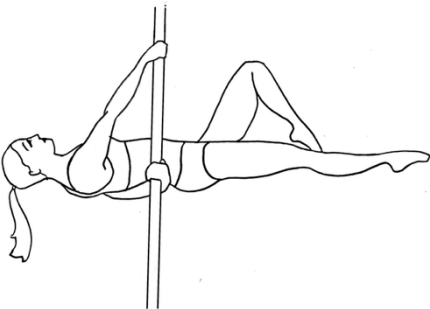
“ / ” vyjadřuje “nebo”, tedy volitelné možnosti. Např: spodní ruka drží zadní nohu za nárt/kotník/lýtko

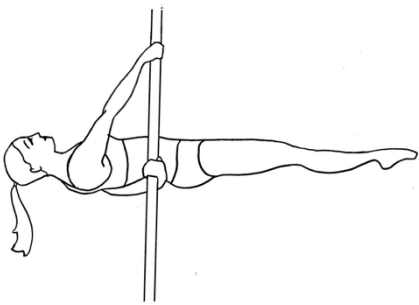
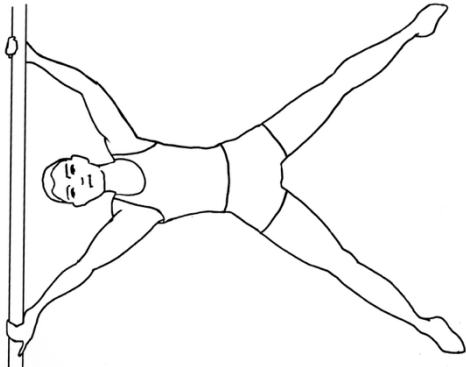
1) Prvky na flexibilitu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Hug jade 180°		- obě ruce drží přední nohu a alespoň 1 loketní jamka je v kontaktu s nohou - ruce ani paže se nedotýkají tyče - nohy jsou propnuté v pozici front splitu - minimální rozsah 180°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Spatchcock/ Spatchcock lowback		Spatchcock: - nohy jsou v kontaktu s tyčí za kotníky/ achillovy šlachy/ spodní lýtko - horní záda jsou v kontaktu s tyčí (nikoliv krk) - paže mohou být v kontaktu s tyčí, ale dlaně se nedotýkají Lowback: - nohy jsou v kontaktu s tyčí za chodidla - spodní záda jsou v kontaktu s tyčí - paže mohou být v kontaktu s tyčí, ale dlaně se nedotýkají
Prvek 3	Pozice	Kritéria
One hand flying split 160°		- vnitřní ruka se drží za tyč dlaní - vnější ruka drží protilehlou/ opačnou nohu na nárt/kotník/ lýtko - spodní noha je opřena o tyč chodidlem - obě nohy jsou propnuty v pozici front splitu

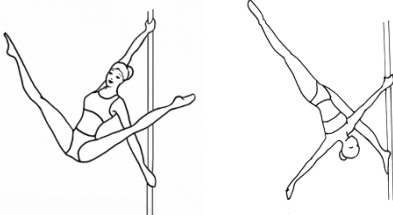
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Saturn		- vnitřní noha je zaháknutá za tyč (pozice brass monkey) - vnitřní ruka se může opírat o tyč - vnější ruka drží vnitřní nohu za nárt/kotník/lýtko v ring position (protočení) - vnější noha nesmí být v kontaktu s tyčí

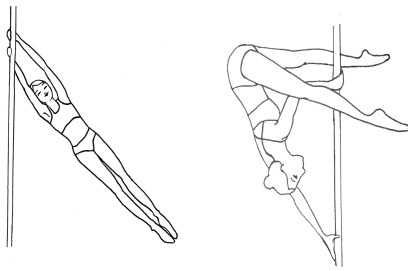
2) Prvky na sílu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Flag grip deadlift		- počáteční pozice: Flag grip (vnitřní ruka úchop za podpaží, vnější ruka v páce), nohy jsou níže než pánev, jsou na stejné straně tyče jako pánev a pánev je níže než ramena - konečná pozice: libovolná invertová, kdy invertu bylo dosaženo pouze tahem bez dotyku nohou tyče či těla - nohy jsou propnuty po celou dobu liftu
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Minina clocks	viz video	- počáteční pozice: floor based handstand straddle, kdy vnitřní noha je mezi rukou a tyčí - následuje snížení těžiště, protažení nohou vzad a lift zpět do stabilní libovolné invertové pozice v handstandu, bez dotyku nohou tyče - nohy mohou být pokrčené i propnuté - celý pohyb je proveden bez zastavení - nohy se v průběhu mohou lehce dotknout země nebo tyče, ale nesmí být patrný opěr
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Table top passé/ plank		Passé: - vnější ruka podpírá tělo, jedna noha je pokrčená v pozici passé - vnitřní ruka drží tyč nad úrovní těla - tělo i nohy jsou v paralelní pozici se zemí s tolerancí 10°

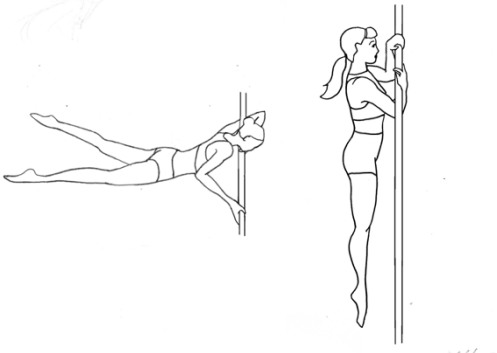
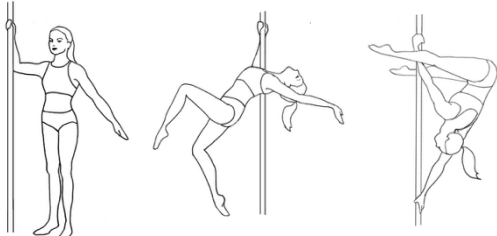
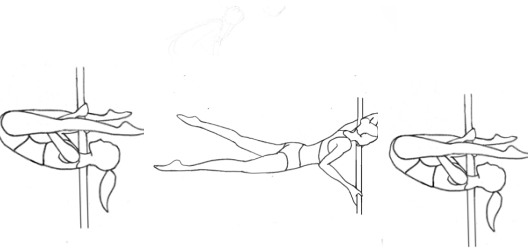
		Plank: vnější ruka podpírá tělo, tělo i nohy jsou v <i>pencil pozici</i> - vnitřní ruka drží tyč nad úrovní těla - tělo i nohy jsou v paralelní pozici se zemí s tolerancí 10°
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Iron X		- horní ruka je v libovolném úchopu - spodní ruka je v páce - kontakt s tyčí je pouze za ruce - tělo je paralelně se zemí s tolerancí 10° - nohy jsou v pozici straddle/ middle split/ <i>passé/ pencil</i>

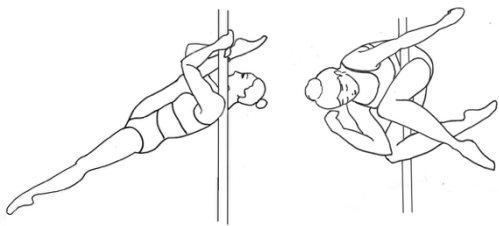
3) Spiny na statické tyči

Prvek 1	Pozice	Kritéria
True grip Phoenix to neck lift	Viz video	- z letové fáze na jedné ruce dochází k rotaci dovnitř a podhmatu - následuje lift/švih do true grip handspring pozice a zpětné zhoupnutí vpřed do neck liftu (handspringový lift, kdy tělo je nasměřováno zády k tyči) - rotace se nesmí zastavit před započítáním liftu - nohy nejsou v kontaktu s tyčí v žádné fázi spiny - minimální rotace v celém spinu je 720°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Libovolný spin obsahující Fly By a Phoenix (handspring)	Viz video	- libovolná spina obsahující Fly By (počáteční úchop: horní ruka cup grip, spodní cup/true grip, následuje přehmat spodní rukou nahoru do true/ twist gripu a následné puštění druhé ruky) a zároveň Phoenix - spiny mohou jít v libovolném pořadí a jsou kombinovatelné s dalšími spinami - minimální rotace v celé kombinaci je 720°
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Lítačka do Flying K one hand		- spina obsahující lítačku - reverse grab spin - následuje přetočení zpět a opěr o vnitřní nohu (stejná jako horní ruka) a vytažení do invertové pozice, kdy horní noha ani druhá ruka nejsou v kontaktu s tyčí - konečná pozice- stabilní invertová, kdy nohy jsou v pozici front splitu, v kontaktu s tyčí je pouze chodidlo jedné nohy a jedna ruka

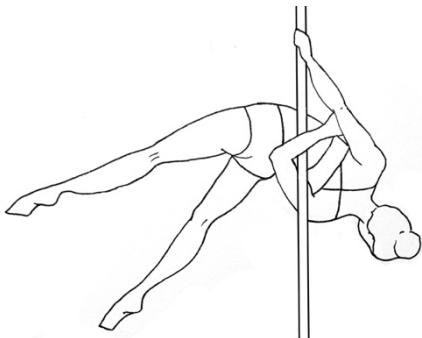
Prvek 4	Pozice	Kritéria
POUZE PRO KATEGORIE DOUBLES: Libovolný Phoenix		- celková rotace je min. 360° bez dotyku nohou země (jako počátek spiny se počítá pozice těla v momentu ztráty kontaktu se zemí jako konečná pozice se počítá zastavení v <i>handspringu</i> či dotek nohami tyče - spina musí být provedena synchronně a ve stejném úchopu

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Salto z flag gripu do claw gripu		- počáteční pozice je flag grip, kdy obě nohy jsou níže než pánev a nejsou v kontaktu se zemí a pánev je níže než ramena - následuje dynamický švih do “salta vpřed”, pánev prochází nad hlavou - konečná pozice je claw grip, nohy nejsou v kontaktu se zemí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Flic Flac		- dynamický skok do <i>hanspringu</i> (twistovaný úchop) - počáteční pozice- na zemi, tyče se drží jedna ruka - po odrazu ze země dochází k chycení tyče druhou rukou (k chycení dochází v invertové pozici) - spodní ruka v úchopu: páka, true grip, forearm grip
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Full Fonji		- dynamický švih z úchopu <i>shoulder mount</i> do flag gripu a zpět (nebo z flag gripu do SM a zpět), kdy ruce přehmatávají obě současně a tělo provede vrut (tělo zůstává na stejné straně tyče) - celá kombinace je provedena bez zastavení/ mezišvihů a dynamicky

Prvek 4	Pozice	Kritéria
Shouldermount split do sedu		- počáteční pozice: shoulder mount split, přední noha je zaháknutá za spodní ruku a je v pozici front splitu - Následuje dynamický hmit zadní nohou, přetočení a drop min. 1m - konečná pozice: sed, bez dotyku rukou tyče

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Bird of paradise		- vnější ruka je zaháknutá za tyčí za loket, vnitřní ruka objímá za loket vnitřní nohu - vnější noha vzad v pozici front splitu bez dotyku tyče - pozice může být hlavou nahoru i hlavou dolů
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Shoulder mount clocks 2x	Viz video	- počáteční pozice: SM s vývěsem - provedení SM deadliftu 2x po sobě bez zastavení (tělo dostáhne 2x <i>invertové pozice</i>) - obě nohy jsou propnuté po celou dobu - celková rotace není zohledněna
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Titanic variation		- nohy svírají tyč mezi stehny, přední noha je v kontaktu za chodilo - tělo je v libovolné pozici, ruce ani paže se nedotýkají tyče - trapéz, krk, tvář mohou být v kontaktu s tyčí
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Reverse meathook		- tělo je otočeno zády k tyči v horizontální pozici - spodní ruka drží tyč za zády a je vedena pod tělem - horní ruka může být v kontaktu s tyčí libovolným úchopem

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.
PASSÉ POZICE	Pozice nohou, kdy jedna noha je propnutá a druhá noha pokrčená. Pokrčená noha má chodidlo/prsty na úrovni kolene propnuté nohy (kontakt není povinný).
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	Dynamiccká 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 (vyjma minina splitu, kdy je po úrovni pánve pouze jedna noha).
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.

♥ Toto dílo je majetkem Czech Pole Championship s.r.o. Dílo ani jeho jednotlivé části nemohou být libovolně upravovány a přebírány dalšími stranami k jakémukoli účelu bez svolení majitele.