

Povinné prvky pro profesionální kategorie

Kategorie: Junioři A Profesionálové, Junioři B Profesionálové, Ženy Profesionálky, Ženy Masters Profesionálky 40+, Muži 16+

Czech Pole Championship 2022



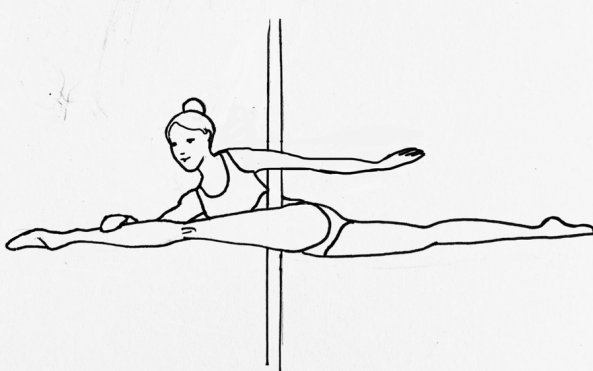
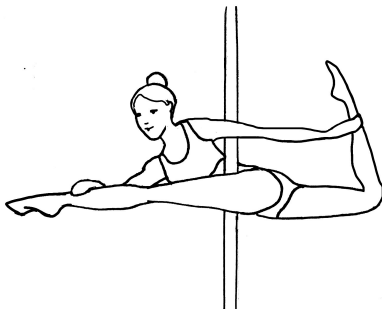
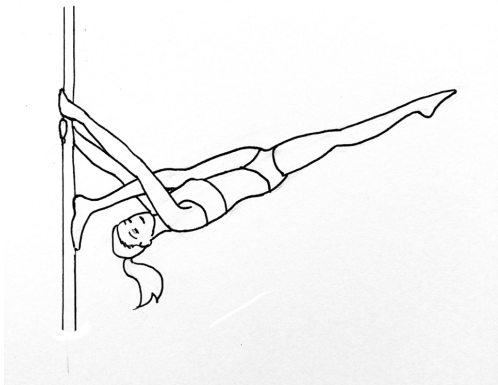
Úvod

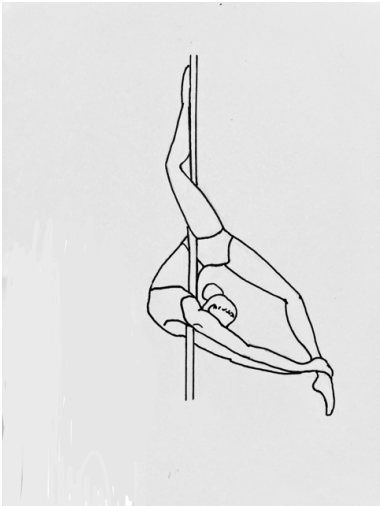
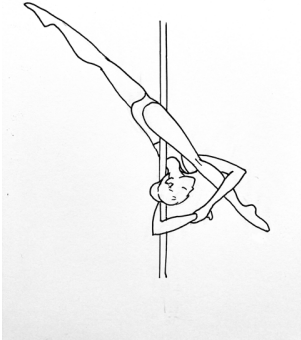
Pro každou kategorii jsou zvoleny povinné prvky se základním provedením a verzemi náročnějšího provedení. Hodnocení povinných prvků je součástí hodnocení technické náročnosti pro jednotlivá hodnocená kritéria (například povinný prvek na flexibilitu je součástí hodnoceného kritéria v technické náročnosti „prvky na flexibilitu“).

Hodnocení povinných prvků

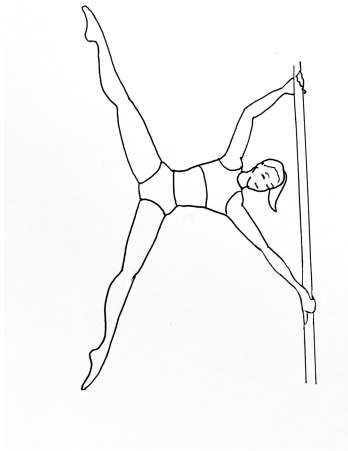
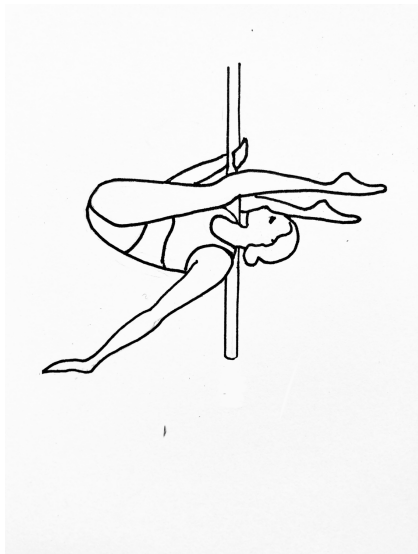
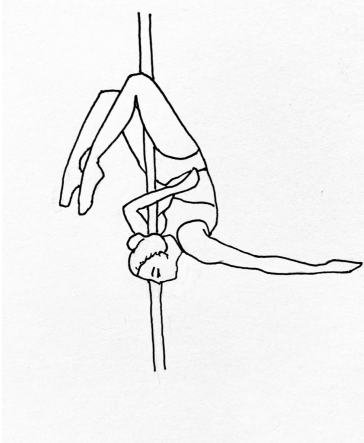
- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 spinu na statické tyči, min. 1 dynamickou kombinaci a min. 1 prvek na na spinové tyči, který bude ve fixované pozici udržen 720°).
- Při provedení základní verze 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.
- Soutěžící může provést těžší variantu povinného prvku ze seznamu tzv. NADŘÁZENÝCH PRVKŮ. V tomto případě mu bude uznán povinný prvek za splněný a navíc získává vyšší hodnocení v rámci obecné technické náročnosti dané kategorie.

1) Prvky na flexibilitu

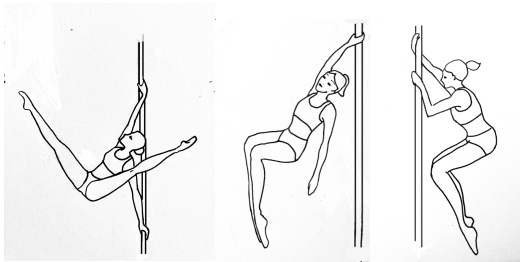
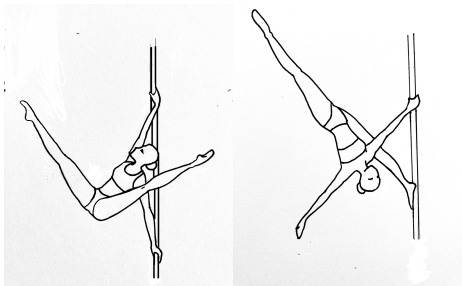
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Chopstick		- dlaň horní ruky není v kontaktu s tyčí - horní ruka je plně propnuta a podpaží/ biceps může být v kontaktu s tyčí - úhel nohou je minimálně 160°
Nadřazený prvek		
Chopstick passé		- dlaň horní ruky není v kontaktu s tyčí - vnitřní ruka je plně propnuta a drží zadní nohu za holeň/ kotník/ nárt - podpaží/biceps může být v kontaktu s tyčí - úhel nohou je minimálně 180°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Russian split		- úhel sklopení těla je minimálně 45° vzhledem k tyči - provaz je min 180° - úchop rukou je libovolný (cup grip, true grip, twisted grip)

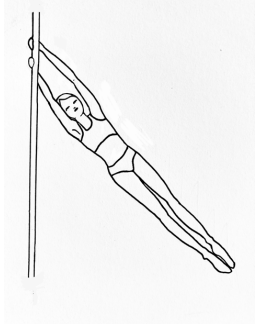
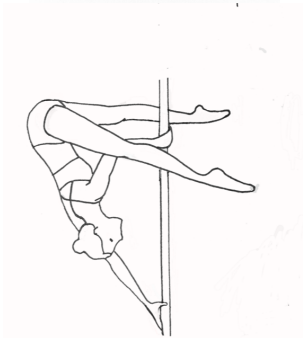
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Cocoon scorpio	 A line drawing of a person in a 'Cocoon scorpio' pose on a vertical pole. The person is in a scorpion-like position, with one leg hooked over the pole and the other leg bent. The head is tucked back, and the arms are wrapped around the pole.	- vnitřní noha je zaháknutá v pozici scorpio - obě ruce drží zadní nohu v pozici za hlavou - úchop rukou je okolo tyče
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Bird of paradise	 A line drawing of a person in a 'Bird of paradise' pose on a vertical pole. The person is in a bird-like position, with one leg extended upwards and the other leg bent. The head is tilted back, and the arms are wrapped around the pole.	- hlavou dolů/ nahoru - nohy jsou v pozici provazu, zadní noha není v kontaktu s tyčí - obě nohy jsou plně propnuté - úhel rozsahu není definován - vnější ruka je za tyčí a drží vnitřní ruku - vnitřní ruka je v úchopu kolem vnitřní nohy

2) Prvky na sílu

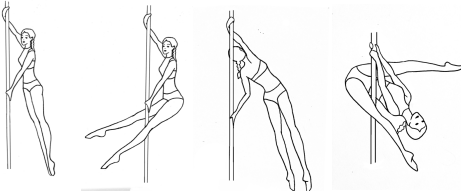
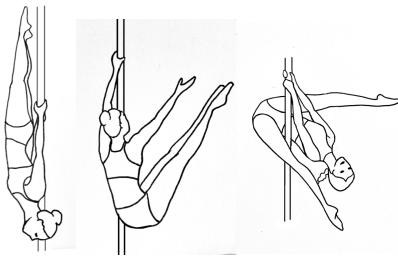
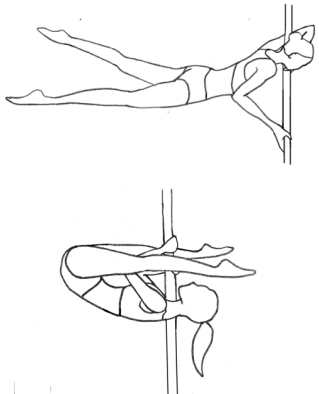
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Iron X (twisted grip, cup grip)		- tělo je rovnoběžně s podlahou (tolerance sklonu těla je 10°) - horní ruka je v úchopu twisted grip/cup grip - spodní ruka je v pákovém úchopu - obě nohy jsou plně propnuty - tělo je osově souměrné v horizontální rovině, pánev je rovnoběžně s tyčí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Shoulder mount floor stand		- nohy jsou plně propnuty v pozici straddle bez dotyku tyče - tělo je v invertové pozici (pánev je výš než ramena) - horní ruka je v úchopu cup grip, spodní ruka je opřená o zem
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Back aysha bez úchopu spodní ruky		- úchop horní ruky je za zády za loket - spodní ruka se nesmí dotýkat tyče - nohy mohou být zaklopeny k hlavě, ale nesmí svírat tyč mezi stehny

3) Spiny na statické tyči

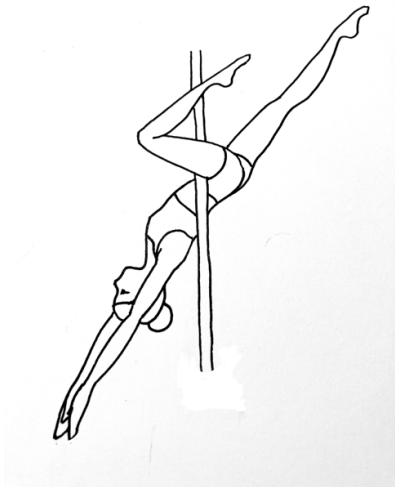
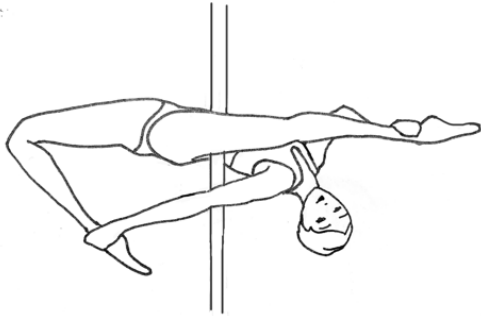
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Double reverse spin		- celková rotace je min. 720° bez dotyku nohou země (jako počátek spiny se počítá pozice těla v moment ztráty kontaktu se zemí), jako konečná pozice se počítá zastavení, dotyk se zemí nebo započatý lift - počáteční fáze: chair spin popřípadě reverse grab spin - přehmat horní rukou z twistovaného úchopu do true gripu
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Reverse grab spin do Flying K		- počáteční pozice je reverse grab spin, kdy v pozici straddle jsou kotníky výše než ramena - konečná pozice je Flying K (horní ruka je v libovolné pozici bez kontaktu s tyčí), nohy jsou v pozici front splitu (ne straddle) - úhel rozsahu není definován - rotace min. 720° počítáno od ztráty kontaktu se zemí do dosažení pozice Flying K (nesmí dojít k zastavení během rotace)

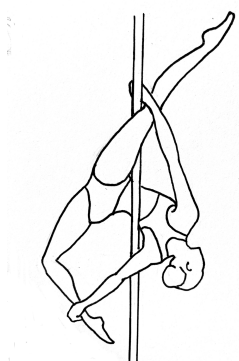
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Chinese phoenix	 	- počáteční pozice: Cup grip spin - konečná pozice: Cup grip handspring - celková rotace je 720° - před cup grip spinem může předcházet libovolná spina za předpokladu, že budou splněna veškerá kritéria

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Twisted grip full twist do inverted V		- počáteční pozice je páka s horní rukou v twisted gripu - následuje dynamický švih a oddálení těžiště od tyče s vrutem - konečná pozice je inverted V, kde není třeba výdrž 2 sek. - během pohybu nesmí dojít k zastavení
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Iguana fall		- počáteční pozice je Iguana - následuje puštění a přehmat jedné ruky, kontrolovaný pád těžiště a otočení těla do pozice inverted V - během pohybu nesmí dojít k zastavení
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Half fonji		- dynamický švih bez dotyku nohou s tyčí - lze jít regrip z flag grip do shoulder mount, ale také ze shoulder mount do flag grip - half fonji je počítáno i jako součást full fonji

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Boomerang		- nohy jsou v pozici straddle plně propnuty a jsou minimálně paralelně se zemí (či výše) a nesmějí se dotýkat tyče - obě ruce jsou v úchopu true grip u sebe - předloktí se nesmí dotýkat tyče
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Hiphold half split		- ruce ani podpaží nesmí být v kontaktu s tyčí - vnitřní noha je v kontaktu s tyčí pouze vnitřní stranou (není zaháknutá v pozici scorpio) - zadní noha je plně propnuta
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Jade passé		- vnější ruka drží přední nohu, která je plně propnuta - vnitřní ruka drží zadní nohu, která je v pozici passé - úhel rozsahu není definován

Prvek 4	Pozice	Kritéria
Allegra		- vnitřní noha je propnutá - vnitřní ruka drží tyč okolo vnitřní nohy - vnější ruka drží vnější nohu za tyčí - úhel rozsahu není definován

© 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.