

# Povinné prvky pro amatérské kategorie

**Kategorie:** Děti, Junioři A Amatéri, Junioři B Amatéri, Ženy Amatérky 18+, Ženy Amatérky 35+, Doubles Junior, Doubles, Muži 18+

## Czech Pole Championship 2024



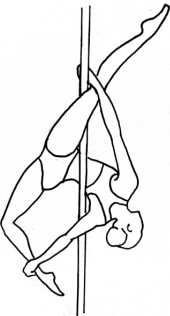
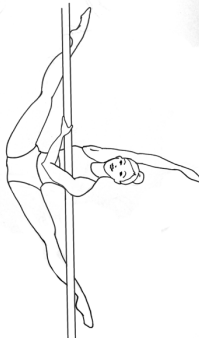
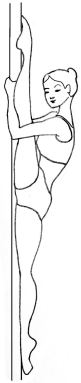
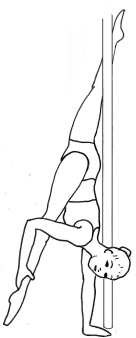
## Úvod

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“ ).

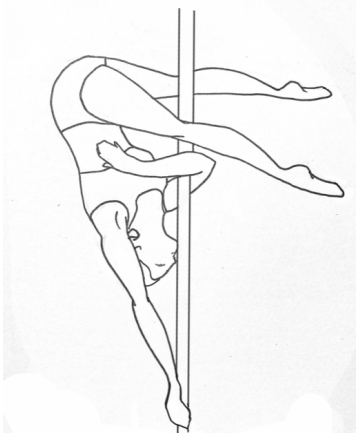
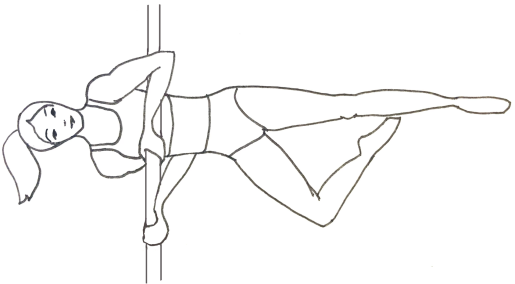
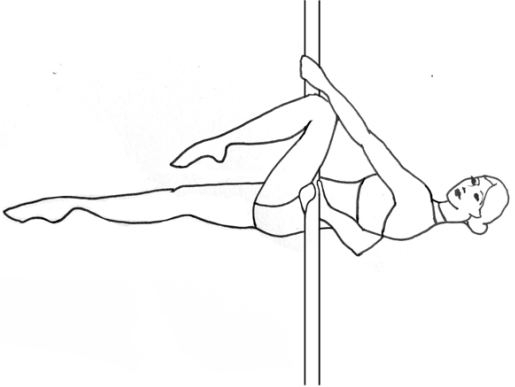
### Hodnocení povinných prvků

- 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. NADŘAZENÝCH PRVKŮ. V tomto případě mu bude uznán povinný prvek za splněný a navíc získává vyšší hodnocení v rámci obecné technické náročnosti dané kategorie.

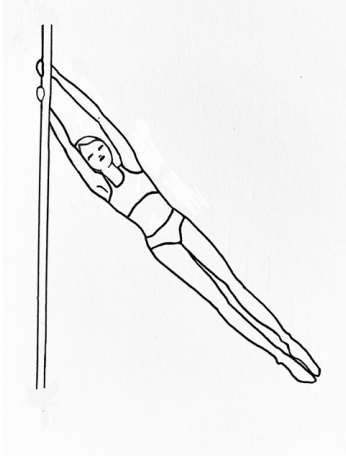
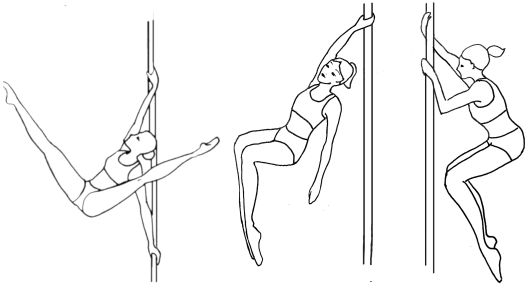
## 1) Prvky na flexibilitu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Allegra		<ul style="list-style-type: none"> <li>- vnější ruka drží tyč libovolným úchopem nad vnitřní nohou</li> <li>- vnější ruka drží vnější nohu okolo tyče za kotník/holeň</li> <li>- vnitřní noha je propnutá</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Keem s rukou		<ul style="list-style-type: none"> <li>- obě nohy jsou propnuty a jsou v kontaktu s tyčí na úrovni achillovy paty (kotník)</li> <li>- spodní ruka objímá tyč za loket nebo úchopem rukou s kontaktem na úrovni bicepsu či podpaží</li> <li>- horní ruka není v kontaktu s tyčí</li> <li>- koleno není v kontaktu s tyčí</li> <li>- nohy jsou v pozici straddle</li> <li>- lýtka nejsou v kontaktu s tyčí</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Split on the pole		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní noha je celá v kontaktu s tyčí (stehno+ lýtka) a je propnutá</li> <li>- spodní noha je celá v kontaktu s tyčí (stehno+ holeň+ nárt/chodidlo)</li> <li>- obě ruce se drží tyče</li> </ul>
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Handstand vertical split		<ul style="list-style-type: none"> <li>- jedna ruka se opírá o zem, druhá ruka přitahuje stejnou nohu za kotník/ lýtka</li> <li>- obě nohy jsou propnuté a jsou v jedné linii (spodní noha není vytočená do strany)</li> <li>- rozsah je minimálně 160°</li> <li>- záda jsou směrem k tyči</li> </ul>

## 2) Prvky na sílu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Aysha		<ul style="list-style-type: none"> <li>- spodní ruka je v pozici páky</li> <li>- horní ruka drží tyč úchopem za loket, dlaň není v kontaktu s tyčí</li> <li>- nohy jsou v libovolné pozici bez dotyku tyče</li> <li>- tělo ani hlava nejsou v kontaktu s tyčí</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Flag grip passe		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní ruka je ve vlajkovém úchopu, spodní ruka v páce</li> <li>- spodní noha je pokrčena, horní noha je propnutá</li> <li>- trup je paralelně se zemí s tolerancí 10°</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Table top		<ul style="list-style-type: none"> <li>- vnitřní noha je pokrčená a opírá se o tyč bez zaháknutí</li> <li>- vnější noha je propnutá a je paralelně se zemí s tolerancí 10°</li> <li>- vnitřní ruka se drží tyče</li> <li>- vnější ruka podpírá tělo</li> <li>- trup je paralelně se zemí s tolerancí 10°</li> </ul>

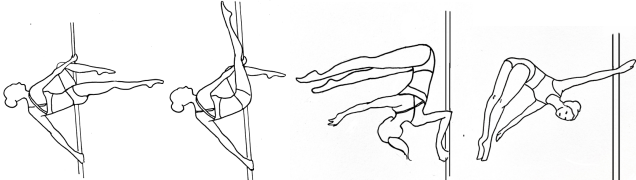
### 3) Spiny na statické tyči

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Cup grip spin pencil		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní ruka je v úchopu cup grip, spodní ruka je v libovolném úchopu</li> <li>- nohy jsou propnuté a jsou u sebe</li> <li>- tělo a nohy jsou v jedné linii- pozice pencil</li> <li>- rotace ve fixované pozici musí být minimálně 360°</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Double reverse spin		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- počáteční fáze: chair spin* popřípadě reverse grab spin</li> <li>- přehmat horní rukou z twistovaného úchopu do true gripu</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Libovolný double spin (360° + 360°)	☺	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rotace každého spinu musí být minimálně 360° (počítáno od fixace pozice těla a končetin v každé jednotlivé spině)</li> </ul>

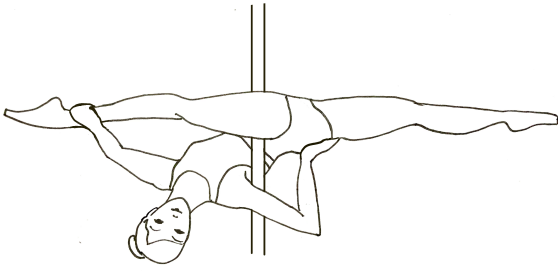


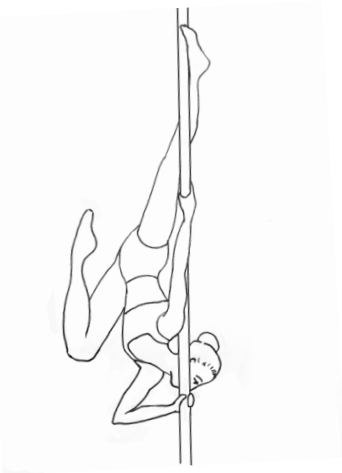
\* Před židličkou může být provedena libovolná spina za předpokladu, že dále budou dodržena všechna kritéria.

V kategorii Děti a Junioři A Amatéři je zakázána spina do handspringu.

#### 4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Sneaky drop (brass monkey jump out)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice je brass monkey, následuje dynamický švih vnější nohou a přetočení</li> <li>- doskok je bez dotyku rukou s podlahou</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Drop - libovolný	☺	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z libovolné počáteční pozice dojde k puštění a propadu o min. 1 metr - dlaně se nesmí dotýkat tyče</li> <li>- konečná pozice je libovolná</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Páka do pádu přes gemini flatline do thigh hold	☺	<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice je vis v páce</li> <li>- následuje dynamický pád, kdy dojde k zaháknutí nohy a přechodu přes gemini flatline do thigh hold</li> <li>- po zaháknutí gemini ruce nejsou v kontaktu s tyčí</li> <li>- kombinace může libovolně pokračovat</li> </ul>

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Jade		<ul style="list-style-type: none"> <li>- vnější ruka drží vnitřní nohu v úrovni kotníku/chodidla, vnitřní ruka podpírá záda/pánev</li> <li>- obě nohy jsou propnuty</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Libellula		<ul style="list-style-type: none"> <li>- vnitřní noha je zaháknutá za tyče za podkolenní jamku nebo je propnutá</li> <li>- vnitřní ruka objímá tyč z přední strany</li> <li>- vnější ruka drží vnější nohu v úrovni kotníku/holeně</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Underarm meathook straddle		<ul style="list-style-type: none"> <li>- obě nohy jsou propnuty a jsou v pozici straddle</li> <li>- vnitřní ruka je propnutá a je v kontaktu s tyčí v podpaží/biceps</li> <li>- vnější ruka není v kontaktu s tyčí</li> </ul>
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Reverse butterfly s úchopem spodní ruky		<ul style="list-style-type: none"> <li>- vis na vnitřní ruce</li> <li>- vnitřní noha je v kontaktu s tyčí za chodidlo, vnější noha je pokrčená</li> <li>- spodní ruka může být v kontaktu s tyčí v úchopu true grip, předloktí není v kontaktu s tyčí</li> <li>- horní ruka může být v kontaktu s tyčí po celé délce</li> <li>- v kontaktu s tyčí může být i rameno, krk, hlava/tvář- stejná strana jako je horní ruka</li> </ul>

© 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.