

Povinné prvky pro elitní kategorie

Kategorie: Junioři A Elite, Junioři B Elite, Ženy 18+ Elite, Ženy 35+
Elite, Doubles Elite, Doubles Elite Junior

Czech Pole Championship 2024



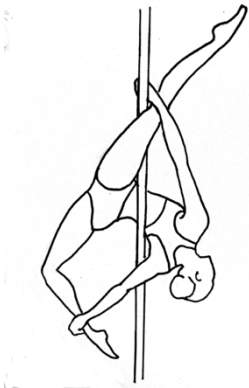

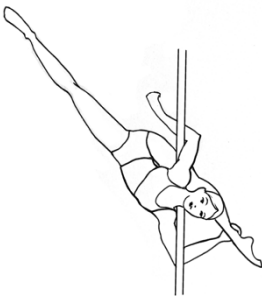
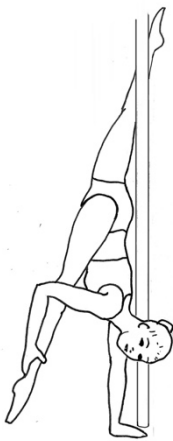
Úvod

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“).

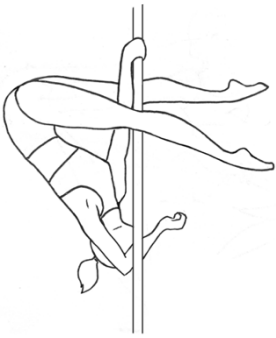
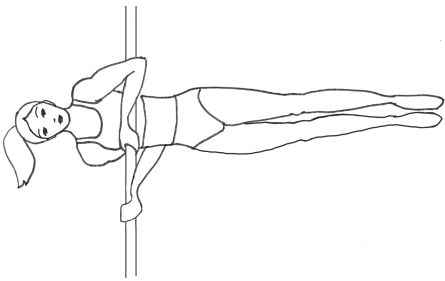
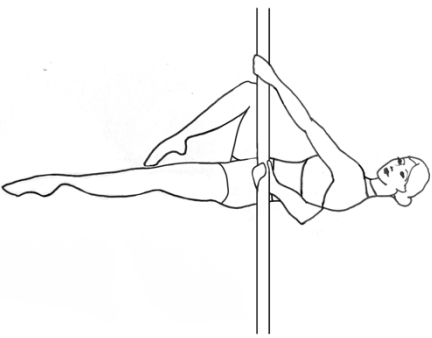
Hodnocení povinných prvků

- 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.


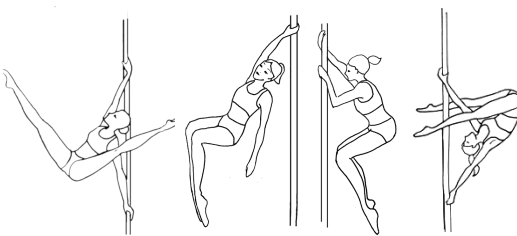
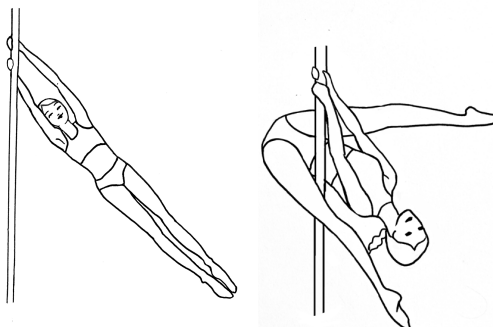
1) Prvky na flexibilitu

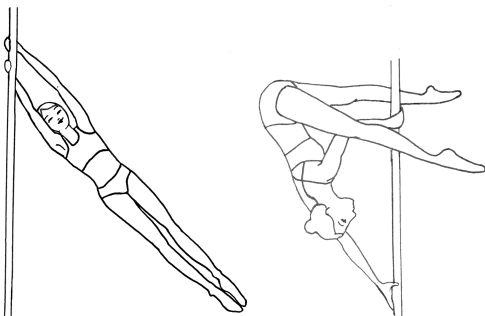
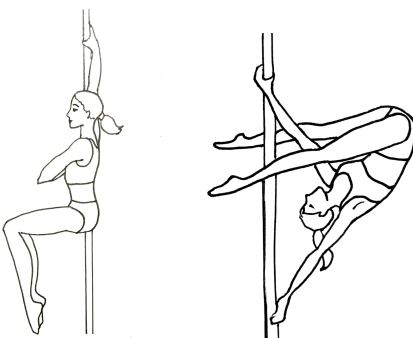
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Allegra		<ul style="list-style-type: none"> - vnitřní ruka drží tyč libovolným úchopem nad vnitřní nohou - vnější ruka drží vnější nohu okolo tyče za kotník/ holeně - vnitřní noha je propnutá - úhel nohou je minimálně 180°
Keem		<ul style="list-style-type: none"> - obě nohy jsou propnuty a jsou v kontaktu s tyčí na úrovni achillovy paty (kotník) - spodní ruka objímá tyč úchopem za podpažní, dlaň není v kontaktu s tyčí - horní ruka není v kontaktu s tyčí - tělo je paralelně se zemí - lýtko není v kontaktu s tyčí
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Broken split		<ul style="list-style-type: none"> - horní ruka objímá tyč úchopem za loket - spodní ruka drží nohu za tyčí v úrovni kotníku/ holeně - úhel rozsahu je min. 160° - nohy jsou propnuté a v jedné linii
Prvek 4		
Handstand vertical split		<ul style="list-style-type: none"> - jedna ruka se opírá o zem, druhá ruka přitahuje stejnou nohu za kotník/ lýtko - obě nohy jsou propnuté a jsou v jedné linii (spodní noha není vytočená do strany) - rozsah je minimálně 180° - záda jsou směrem k tyči

2) Prvky na sílu

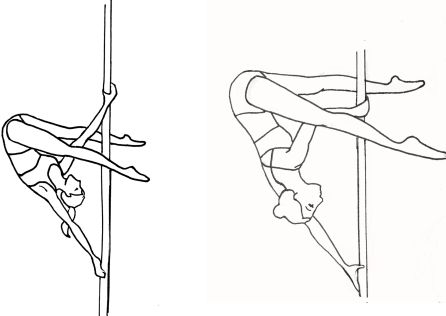
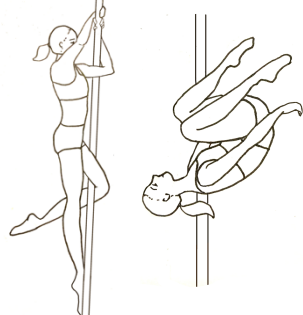
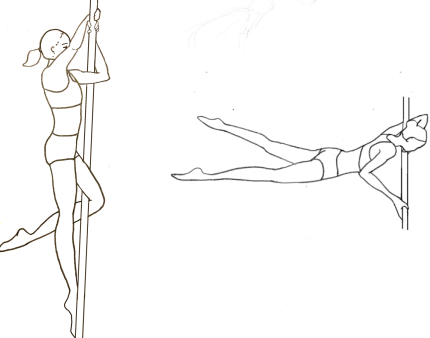
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Forearm ballance handspring		<ul style="list-style-type: none"> - spodní ruka se opírá o tyč za předloktí, dlaň není v kontaktu s tyčí - horní ruka je v libovolném úchopu - nohy jsou v libovolné pozici bez dotyku tyče - tělo ani hlava nejsou v kontaktu s tyčí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Flag grip plank		<ul style="list-style-type: none"> - horní ruka je ve vlajkovém úchopu, spodní ruka v páce - trup je paralelně se zemí - obě nohy jsou propnuté a u sebe, paralelně se zemí
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Table top passé		<ul style="list-style-type: none"> - vnější noha je pokrčená v pozici passé (prsty nohy/chodidlo či kotník je na úrovni kolene vnitřní nohy) - vnitřní noha je propnutá a je paralelně se zemí s tolerancí 10° a je na stejné straně tyče jako tělo - vnitřní ruka se drží tyče - vnější ruka podpírá tělo - trup je paralelně se zemí s tolerancí 10°

3) Spiny na statické tyči

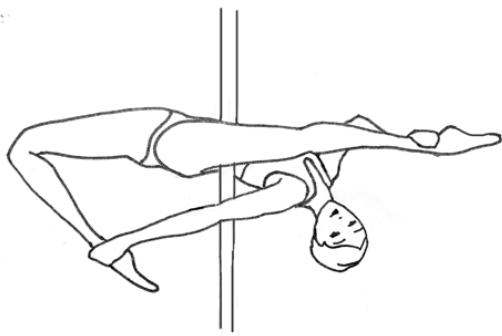


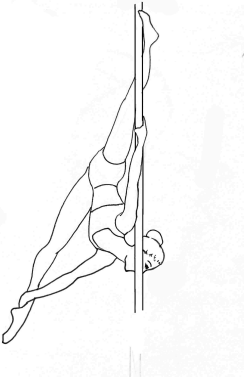
Prvek 1	Pozice	Kritéria
<p>Fly By to Phoenix (twist/cup grip)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - počáteční fáze: cup grip spin - poté dochází k přehmatu spodní rukou do úchopu twist/true grip výše než je úchop horní ruky - následuje protočení a handspring v twisted grip (Phoenix) nebo přehmat a handspring v cup grip úchopu (Chinese Phoenix) nebo jakýkoliv jiný typ Phoenixe - lift musí být proveden za stálého točení (nikoliv staticky)
Prvek 2	Pozice	Kritéria
<p>Double reverse spin 720° to Phoenix</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 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 započatý lift - počáteční fáze: chair spin popřípadě reverse grab spin - přehmat horní rukou z twistovaného úchopu do true gripu, konečná pozice je twisted grip - lift musí být proveden za stálého točení (nikoliv staticky)
Prvek 3	Pozice	Kritéria
<p>Cup grip spin pencil inverted V</p>		<ul style="list-style-type: none"> - počáteční pozice: Cup grip spin pencil, nohy jsou propnuté a u sebe - konečná pozice je inverted V (pánev je výše než ramena) - celková rotace je min. 720° - před cup grip spinem může předcházet libovolná spina za předpokladu, že budou splněna veškerá kritéria

Prvek 4	Pozice	Kritéria
<p>Chinese phoenix (pro doubles kat.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - počáteční pozice: libovolná - přehmat spodní rukou - konečná pozice: Cup grip handspring - celková rotace je 720° - před cup grip spinem může předcházet libovolná spina za předpokladu, že budou splněna veškerá kritéria - prvek musí být proveden synchronně
Prvek 5	Pozice	Kritéria
<p>Phoenix (twisted/true grip) (pro doubles kat.)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - celková rotace je min. 360° bez dotyku nohou země (jako počátek spiny se počítá pozice těla v moment ztráty kontaktu se zemí jako konečná pozice se počítá zastavení v handspringu či dotek nohami tyče - počáteční fáze: chair spin popřípadě reverse grab spin - spodní ruka je v páce - před pozicí handspringu může předcházet libovolná spina za předpokladu, že budou splněna veškerá kritéria - prvek musí být proveden synchronně

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
4x RG		<ul style="list-style-type: none"> - čtyři po sobě jdoucí přehmaty horní rukou (bez pauzy) v hanspringové pozici - tělo ani hlava nejsou v kontaktu s tyčí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Salto z tyče na tyč		<ul style="list-style-type: none"> - počáteční pozice je claw grip úchop, kdy obě nohy jsou níže než pánev, následuje dynamický švih, protočení v ose bez vrutu - konečná pozice je libovolná bez dotyku země
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Claw grip to flag grip inverted		<ul style="list-style-type: none"> - dynamický švih z úchopu claw grip do úchopu flag grip, kdy pánev projde nad hlavou - ruce přehmatávají současně - vnitřní ruka je v pozici claw grip a přehmatává do flag grip - vnější ruka začíná v libovolném úchopu a přehmatává do páky

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Jade passé		<ul style="list-style-type: none"> - vnější ruka drží vnitřní nohu v úrovni kotníku/chodidla, vnitřní ruka může být v kontaktu s tyčí podpažím/bicipsem a drží zadní nohu za nárt/kotník/holeň - přední noha je propnutá - úhel rozsahu je minimálně 180°
Libellula		<ul style="list-style-type: none"> - vnitřní noha je propnutá a opírá se o tyč v úrovni podkolenní jamky/stehna - vnitřní ruka objímá tyč z přední strany - vnější ruka drží vnější nohu v úrovni kotníku/holeně - úhel rozsahu je minimálně 160°
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Clocks		<ul style="list-style-type: none"> - vývės v libovolném úchopu - lift/ švih předem do handspringu - sklopení do vývėsu (nohy jsou níže než pánev) přes pozici iron x či human flag - opětovný - lift/ švih předem do handspringu
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Reverse butterfly		<ul style="list-style-type: none"> - vis na vnitřní ruce - vnitřní noha je v kontaktu s tyčí za chodidlo, vnější noha je propnutá - spodní ruka drží vnější nohu v úrovni kotníku/ holeně - horní ruka může být v kontaktu s tyčí po celé délce - v kontaktu s tyčí může být i rameno/paže stejné strany jako je horní ruka

♥ 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.