

Povinné prvky pro profesionální kategorie

Kategorie: Junioři A Profesionálové, Junioři B Profesionálové, Ženy 18+ Profesionálky, Ženy Profesionálky 40+, Ženy Profesionálky 50+

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

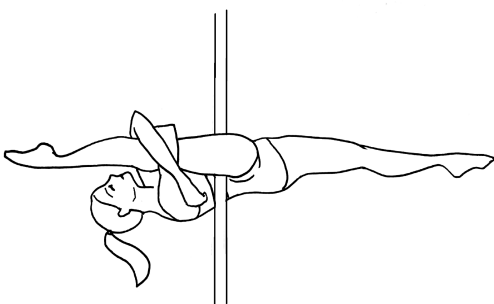
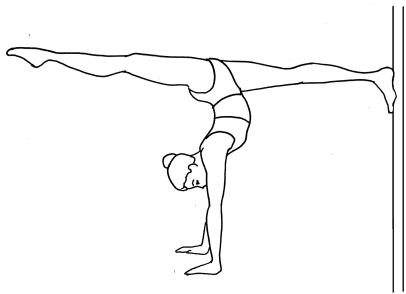
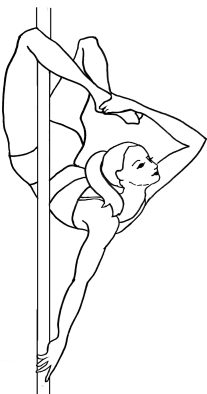
- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 spinu na statické tyči, min. 1 dynamickou kombinaci a min. 1 prvek na na spinové tyči, který bude ve fixované pozici -držen 720°).
- U všech statických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

- Pro kategorii Ženy 50+ platí u hodnocení úhlů tolerance 20°.

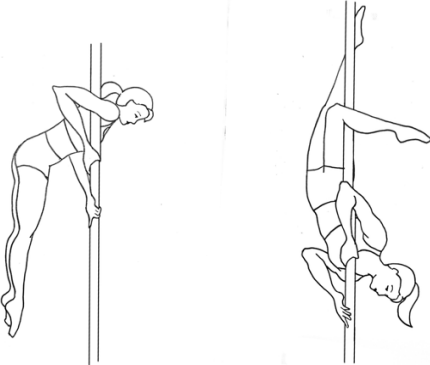
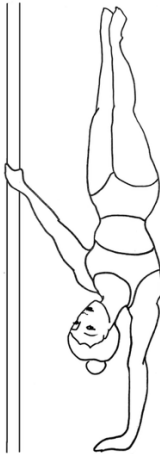
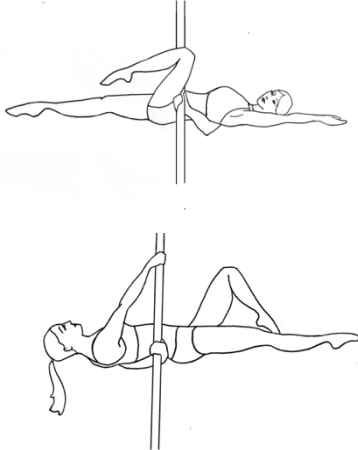
Slova, která jsou označena **tučně kurzívou**, podléhají dodatečné definici. Tyto definice jsou přílohou tohoto souboru.

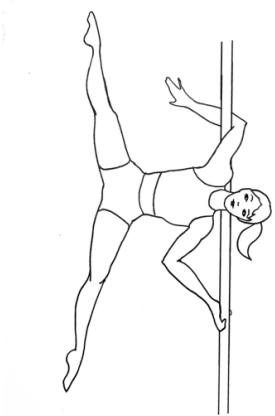
“ / ” vyjadřuje “nebo”, tedy volitelné možnosti. Např: spodní ruka drží zadní nohu za nárt/kotník/lýtko

1) Prvky na flexibilitu

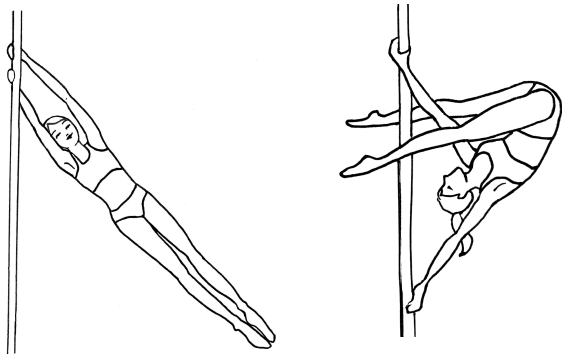
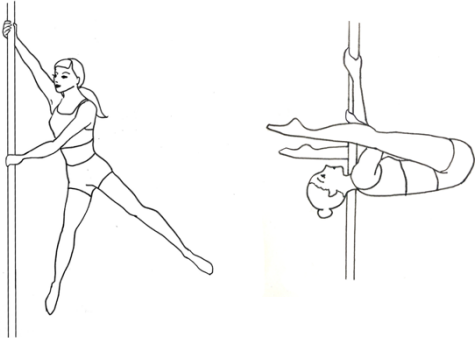
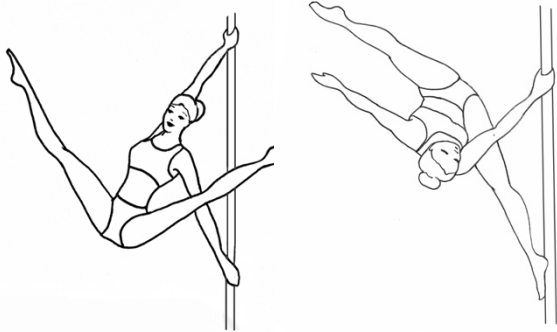
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Hug jade 160°		- obě ruce drží přední nohu a alespoň 1 loketní jamka je v kontaktu s nohou - ruce ani paže se nedotýkají tyče - nohy jsou propnuté v pozici <i>front splitu</i> - minimální rozsah 160°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Handstand split 180°		- obě ruce jsou na zemi - o zem se opírají pouze dlaně (předloktí se nedotýká země) - chodidlo se opírá o tyč - obě nohy jsou propnuté v pozici <i>front splitu</i> - minimální rozsah 180°
Prvek 3	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/lýtka v <i>ring position</i> (protočení) - vnější noha může být v kontaktu s tyčí
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Zodiac		- spodní noha je v kontaktu za achillovu patu, popřípadě spodní lýtko - horní noha je v kontaktu za vnitřní stranu stehna a lýtko (popřípadě i vnitřní stranu kolene či nártu) - horní ruka objímá tyč za loket z vnější strany - hlava je na úrovni pánve a výše

2) Prvky na sílu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Flag grip invert		- počáteční pozice: Flag grip (vnitřní ruka úchop za podpaží, vnější ruka v páce), kotníky jsou níže než pánev a pánev je níže než ramena - konečná pozice: libovolná invertní, kdy invertu bylo dosaženo v tahem/švihem bez dotyku nohou tyče či těla
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Handstand pencil		- horní dlaň/předloktí je v kontaktu s tyčí v libovolném úchopu - opěrná ruka je propnutá a není v kontaktu s tyčí - nohy ve fixované pozici pencil bez kontaktu tyče či země - tělo, nohy ani hlava se nedotýkají tyče - tělo je v invertní pozici
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Table top passé		- vnější ruka podpírá tělo, vnější noha je propnutá, vnitřní noha je pokrčená a opírá se o tyč vnitřní stranou stehna/ lýtky (není zaháknutá) - vnitřní ruka je v libovolné pozici bez dotyku tyče či těla - pokrčená může být i vnější noha v pozici passé, kde vnitřní ruka drží tyč nad úrovní těla - tělo i noha jsou v obou verzích v paralelní pozici se zemí s tolerancí 10°

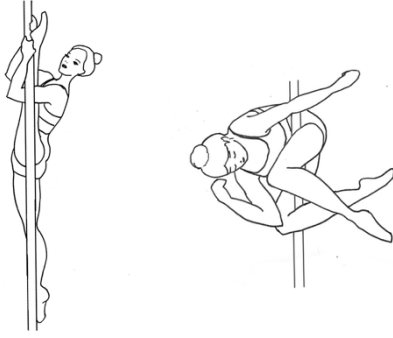
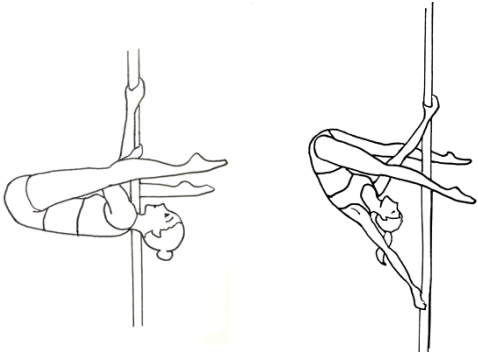
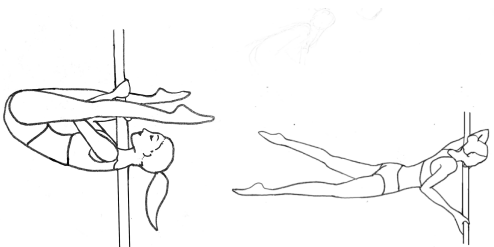
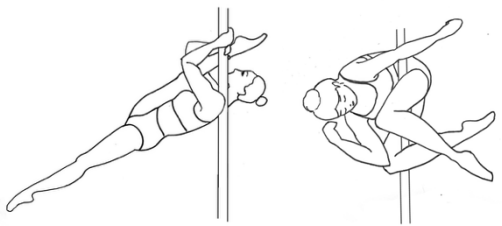
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Ninja		- horní ruka je zaháknutá za tyč- úchop pouze za loket - spodní ruka je v páce nebo forearm gripu - šíje je v kontaktu s tyčí - nohy jsou v pozici straddle/ middle split/ <i>passé/ pencil</i> - tělo a pánev jsou paralelně se zemí s tolerancí 10° - tělo i pánev směřují dopředu - tělo není v kontaktu se spodním loktem

3) Spiny na statické tyči

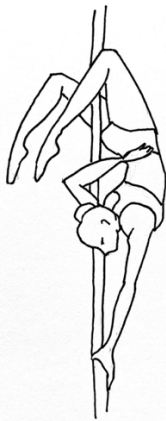
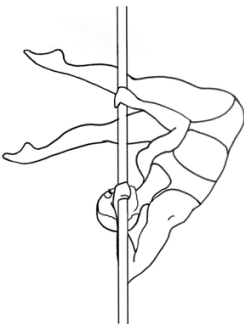
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Chinese Phoenix		- libovolná spina obsahující chinese phoenix - let v cup grip úchopu, přehmat spodní rukou do páky a stabilní handspringovou pozici v cup grip úchopu
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Náskok do SM spinu		- náskok na tyč - v moment odrazu se tyče drží pouze jedna ruka (je patrné, že náskok nebyl proveden obouruč) - letová fáze na jedné ruce - konečná pozice: shoulder mount v libovolném úchopu
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Lítačka do Flying straddle		- spina obsahující lítačku (reverse grab spin) - následuje přetočení zpět a opěr o vnitřní nohu (stejná jako horní ruka) a vytažení do invertní pozice, kdy horní noha není v kontaktu s tyčí - konečná pozice- stabilní invertní, kdy nohy jsou v pozici straddle, v kontaktu s tyčí je pouze chodidlo jedné nohy a jedna ruka

Prvek 4	Pozice	Kritéria
Fly By	 viz video	- počáteční úchop: horní ruka cup grip, spodní cup/true grip - následuje přehmat spodní rukou nahoru do true/ twist gripu a následné puštění druhé ruky - konečná pozice je libovolná

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Minina split do salta		- počáteční pozice: claw grip split, nohy jsou v pozici front splitu, zadní noha může být za tyčí a v kontaktu, rozsah není definován - následuje salto - konečná pozice: na zemi, nebo libovolná na tyči
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Regrip Twisted SM do twisted grip handspring		- počáteční pozice: dámský shoulder mount (horní ruka twistovaný úchop, spodní cup/true grip) - následuje re-grip, kdy nohy, pánev a tělo se nedotýkají tyče ani rukou - konečná pozice: handspring twisted grip
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Half fonji		- dynamický švih z úchopu shoulder mount do flag gripu nebo z flag gripu do shoulder mount - obě ruce přehmatávají současně - tělo zůstává na stejné straně tyče a změna pozice je provedena vrutem
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Shoulder mount split do sedu		- počáteční pozice: shoulder mount split, přední noha je zaháknutá za spodní ruku a je na stejné straně jako opřené rameno, nohy jsou v pozici front splitu, kde pánev může být níže než ramena - Následuje dynamický hmit zadní nohou a přetočení do sedu

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Back Aysha		- tělo je v invertové pozici zády k tyči, jedna ruka drží tyč za zády v elbow grip, druhá ruka je v páce nebo nemá kontakt s tyčí - obě nohy jsou za tělem v libovolné pozici a nesmí svírat tyč - kontakt nohou je povolen pouze vnitřními stehny
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Body spiral no hands		- tělo je před/ vedle tyče - úchop je pouze za podpaží popřípadě biceps - vnitřní ruka není v kontaktu s tělem - vnější ruka nedrží vnitřní ruku - nohy jsou v libovolné pozici bez opěru/zaháknutí o tyč
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Forearm handspring jackknife		- tělo je v handspringové pozici, spodní ruka v úchopu forearm grip, horní ruka v libovolném úchopu - nohy jsou propnuté, nedotýkají se tyče a směřují křížem přes horní ruku
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Pretzel		- vnitřní noha je propnutá a je v kontaktu za podkolenní jamku/ stehno, spodní noha je pokrčená s může se opírat o tyč chodidlem/ špičkou - vnitřní ruka drží tyč před vnitřní nohou - vnější ruka je v libovolném úchopu

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	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 (vyjma minina splitu, kdy je po úrovni pánve pouze jedna noha).
SHOULDER MOUNT (SM)	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.