

# Orientační tabulka prvků

## Czech Pole Championship 2025



Tabulka je orientační. Bodová hodnota představuje prvek v jeho perfektním technickém provedení. V případě, že technika není dostačující, bude hodnota prvku ponížena. Bodové hodnoty v tabulce negarantují finální známku.

## Flexibilní prvky

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Jade</b>	Vertical Jade no hands - tělo paralel nebo níž	Tat split - záda před tyčí	Vertical Jade kontakt podpaží		≥180 spodní ruka propnutá (bez opory)	≥180 s oporou zad ≥160 bez opory	≤160 s oporou			
<b>Jade passé</b>				Passé ≥180, noha paralel	≥180	≥160	<160			
<b>Meathook split</b>					≥180	≥160				
<b>Allegra/ Capezio</b>			Extended ≥180	≥180	≥160	<160				
<b>Pegasus/ Dragontail</b>		Reverse ≥180 Back bend ring		≥180	≥160					
<b>Libelulla (Dragonfly)</b>			Extended ≥180	Extended ≥160	≥180	≥160	<160			
<b>Cocoon gemini</b>	variace Rainbow marchenko		Satellite 180			Propnuté ruce	Pokrčené ruce			
<b>Cocoon scorpio</b>			Propnuté ruce i nohy ≥180	Propnuté ruce ≥180	Pokrčené ruce					
<b>Eagle</b>	Extreme (noha za tyčí...)	Propnuté ruce i nohy	Propnuté ruce	Pokrčené ruce						
<b>Dove, Superpain</b>			Superpain			Nohy paralel nebo výš, ruce propnuté	Rémi seat beck bend			

Flexibilní prvky	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Chopsticks</b>		Chopstick tyč z vnější strany $\geq 180$	Podpaží $\geq 180$ , Nohy paralel		Podpaží $\geq 160$ nebo Chop passé	Kontakt rukou $\geq 180$	Kontakt rukou $\geq 160$	<160		
<b>Machine gun</b>				$\geq 180$ , Nohy paralel	$\geq 160$ obě nohy v linii	<160				
<b>Bird of paradise</b>		Broken split horizontal	$\geq 180$ nohy v linii	$\geq 160$						
<b>Spatchcock/ Keem / Cross</b>	Spatchcock lowback	Spatch bez kontaktu paží kotníky v kontaktu	Spatchcock, kontakt paží	Cherry kink Keem: Podpaží v kontaktu Bez úchopu ruky Tělo paralelně		Keem: Úchop rukou+ podpaží	Cross bow: Tělo paralelně Kotníky v kontaktu		Inverted Unicorn	
<b>Russian split</b>		Jedna z nohou paralel, rozsah $\geq 180$		Přední noha paralel rozsah $\geq 160$		Sklon těla min 45° Rozsah $\geq 180$	Sklon těla min 45° Rozsah $\geq 160$			
<b>Floor K / Hanstand vertical split</b>				$\geq 180$	$\geq 160$	<160				
<b>Janeiro</b>						Nohy $\geq$ paralel, záda na tyči	Nohy výš než paralel			

## Silové prvky (statické)

Silové prvky	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Cupid								Tělo paralel	Bez držení	
Flag grip (Vlajka) Claw grip plank				Nohy u sebe, paralel	Passé, Druhá noha Paralel		Straddle			Flag grip (pozice čelem k tyči)
				True grip tulip	Twisted grip tulip			Butterfly extended (true grip)		Butterfly
Handspringy/ Iron X	Human flag	Human flag passé		Iron X	Forearm handspring (spodní dlaň bez kontaktu)		Handspring (True/ Cup/ Elbow/ DFG)	DFG (Double Forearm grip) butterfly		
					Wenson straddle			Twisted grip handspring		
Table top (back support)			Obě nohy propnuté u sebe	Passé (Vnější noha pokrčená, vnitřní noha propnutá)	Vnitřní noha pokrčená, v kontaktu s tyčí, vnější propnutá, ruka bez kontaktu	Vnitřní noha pokrčená, v kontaktu s tyčí, vnější propnutá		Tuck		
Shoulder mount		Plank paralel nohy u sebe	Plank passé, paralel		One hand support (jedna ruka na zemi) vstup DL ze země		One hand support (jedna ruka na zemi)		Shoulder mount straddle	
Back plank	Spilt grip side/reverse plank	Nohy u sebe, tělo i nohy paralel, obě ruce úchop za zády	Nohy od sebe, tělo i nohy paralel, obě ruce úchop za zády			Running man zadní noha parallel				

## Silové prvky - Lifty a deadlifty

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Handspring deadlift</b>		Nohy u sebe	Protažené otevřené	Pokrčené						
<b>Pole Clocks 2x</b>	Nohy u sebe	Protažené otevřené	Pokrčené							
<b>Shoulder mount dead lift</b>	SM na 1 ruce		SM protažené u sebe bez rotace	SM protažené open/ u sebe s rotací bokem		SM DL pokrčené nohy				
	Elbow lift bez držení druhé ruky					SM z tyče švihem protažené	SM z tyče švih pokrčené/ ze země protažené	SM ze země pokrčené nohy	SM s přišvihem	
<b>Iguana dead lift</b>					Iguana nohy protažené u sebe	Iguana protažené	Iguana pokrčené			
<b>Flag dead lift</b>				Flag lift nohy u sebe	Flag lift protažené otevřené					

## Spiny na statické tyči

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Flyby full twist to phoenix (Lydia Kolia)	Flyby to chinese	FlyBy to phoenix (twist)		Fly by					Front/ back hook
Double flyby to chinese phoenix			Neck lift phoenix					Boomerang	Carousel
Triple reverse do phoenix		Double reverse to Phoenix	Phoenix/ Chinese protažené Phoenix 2	Phoenix /Chinese pokrčené	Double reverse grab	Reverse grab to front flip	Side concorde		Firemany
	Magic mike s přímým přehmatem	Magic mike s claw grip přehmatem	Triple reverse grab		Poryadnov spin	Reverse grab spin do jiného spinu 720	Reverse grab spin (lítačka), nohy nad rameny		Reverse
	Nyman spin			Cup grip to invert V (protažené)		Cup grip do jiné spiny 720	Cup grip spin		Chair spin
	Sky by Karasinska				Spin do SM spin	SM spin 360	Tuck spin to V	Chair protažený	Forward/ backward
			Reverse grab to flying K na jedné ruce (Oona)		Reverse grab to flying K obě ruce	Craddle to butterfly (jinak v transitions)		Craddle	

## Dynamické prvky

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nesmysly	SM do stojky v balancu	Stojka do SM		Serra flip	Dámský SM do stojky				
		SM to flag to aysha		SM to flag grip z tyče	SM to flag grip ze země				
Fonji 360/ Fonji 180			Full Fonji	Half fonji				SM Jump out	SM RG bounce
		Flag to Cup grip X	Flag to Cup grip handspring		Iguana fall do V				
FLIPS OUT (Gainer/ Angel flip/ Flyaway...)		Contact flip to V	Contact flip do sedu	Salto z tyče	Salto na zemi	Salto z vertical splitu	Inverted crucifix jump out		
			Pole cartwheel (claw grip to claw grip)	Flic flac		Windmill combinace (odhoz na obě ruce)		Odhazovaná balerína	
				Titanic drop bez ruky	Gemini jump out bez ruky		Gemini jump out		
				Handspring regripy	Full twist balerína	Sneaky drop			Náskok na tyč
				Death regrip	Jade drop	Crucifix drop	Inverted drop	Drop	