

Povinné prvky pro amatérské kategorie

Kategorie: Děti, Junioři A Amatéri, Junioři B Amatéri, Ženy Amatérky 18+, Ženy Amatérky 35+, Doubles Junior, Doubles, Muži 16+

Czech Pole Championship 2025



Úvod

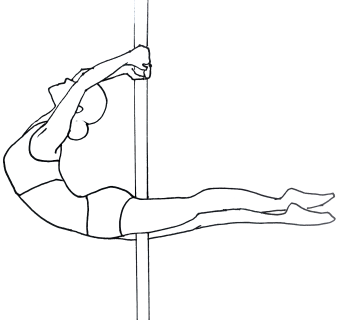
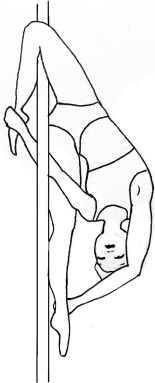
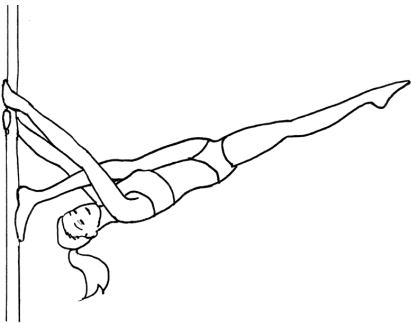
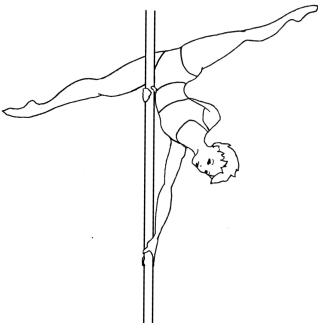
Pro každou kategorii jsou zvoleny povinné prvky se základním provedením. Hodnocení povinných prvků je součástí hodnocení technické náročnosti pro jednotlivá hodnocená kritéria (například povinný prvek na flexibilitu je součástí hodnoceného kritéria v technické náročnosti „prvky na flexibilitu“).

Hodnocení povinných prvků

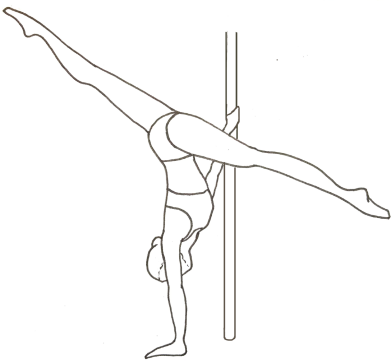
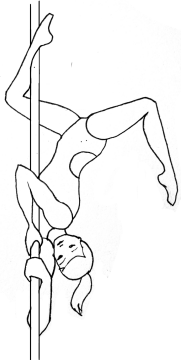
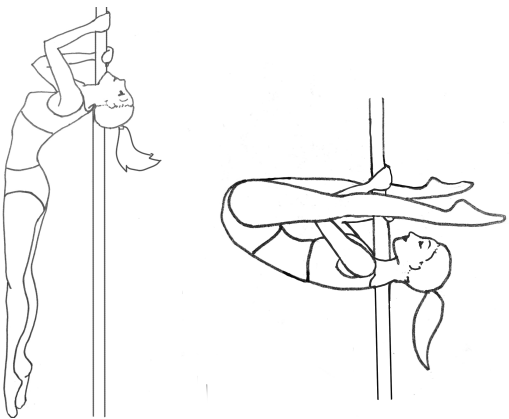
- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 spinu na statické tyči, min. 1 dynamickou kombinaci a min. 1 prvek na spinové tyči, který bude ve fixované pozici udržen 720°, pokud není definováno jinak).
- 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.
- Doubles jsou povinni udělat v choreografii 3 povinné prvky z 3 libovolných kategorií. Tyto prvky pak musí být provedeny synchronně.

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

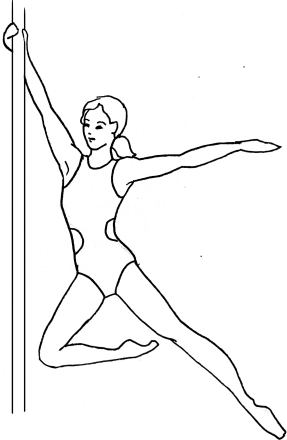
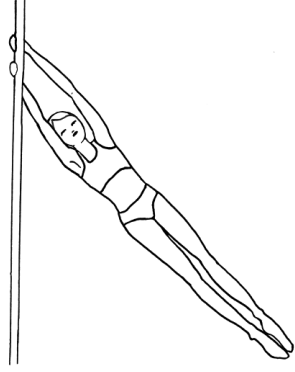
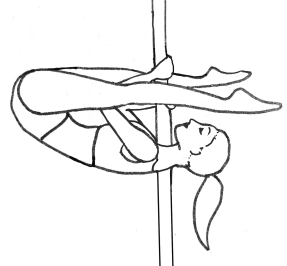
1) Prvky na flexibilitu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Dove		<ul style="list-style-type: none"> - nohy jsou v pozici superman a jsou paralelně se zemí nebo výš) - obě ruce drží tyč nad hlavou
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Inverted unicorn		<ul style="list-style-type: none"> - horní noha je zaháknutá v pozici gemini - spodní noha se opírá o tyč za kotník/achillovu šlachu - spodní ruka je mezi tyčí a tělem drží horní nohu za nárt/kotník - horní ruka drží spodní nohu za kotník či níže (případně drží tyč v úrovni kotníku a níže)
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Russian split		<ul style="list-style-type: none"> - úchop rukou je libovolný - rozsah nohou ve front splitu je minimálně 160° - sklon přední nohy je minimálně 45°
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Dragontail split		<ul style="list-style-type: none"> - vnější ruka drží tyč za zády - spodní ruka je v páce - přední noha je v kontaktu s tyčí za stehno - rozsah nohou ve front splitu je minimálně 160°

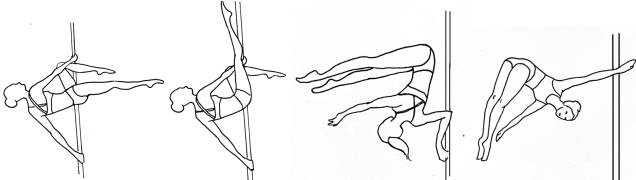
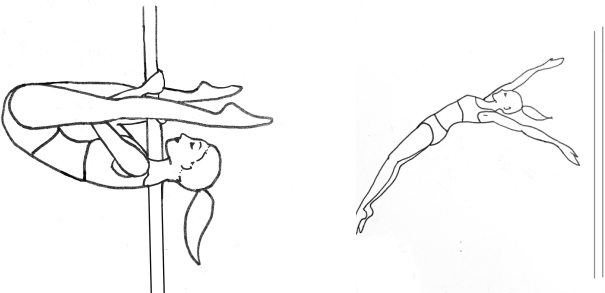
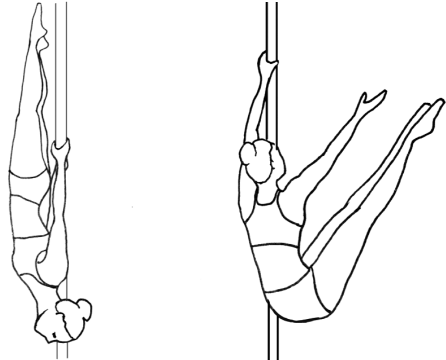
2) Prvky na sílu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Floor based handstand		<ul style="list-style-type: none"> - jedna dlaň/předloktí je v kontaktu s tyčí v libovolném úchopu - nohy v libovolné fixované pozici bez kontaktu tyče či země - tělo, nohy ani hlava se nedotýkají tyče
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Double forearm grip butterfly		<ul style="list-style-type: none"> - obě paže jsou v úchopu forearm grip - horní noha (opačná, než je horní ruka) je v kontaktu s tyčí v úrovni kotníku/achillovy paty - lýtko není v kontaktu s tyčí - pánev a druhá noha je bez kontaktu s tyčí
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Shoulder mount dead lift		<ul style="list-style-type: none"> - v počáteční pozici se nohy zastaví ve vývěsu, poté je proveden tah bez použití švihů/rozhoupání/odrazu - konečná pozice je shoulder mount - úchop rukou je libovolný - nohy při liftu mohou být pokrčené


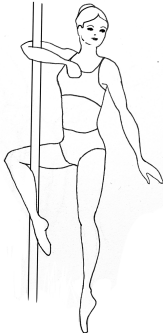
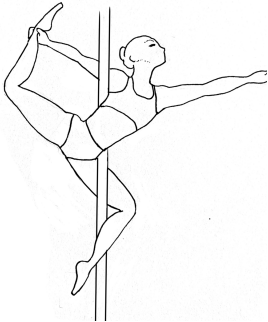
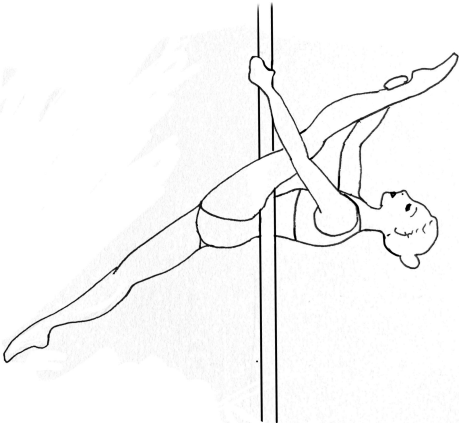
3) Spiny na statické tyči

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Side concorde 360°		<ul style="list-style-type: none"> - horní ruka je v pozici true grip, druhá ruka v libovolné pozici bez kontaktu s tyčí - pozice nohou: vnitřní pokrčená, vnější propnutá a směřuje do strany (je unožená) - rotace ve fixované pozici musí být minimálně 360°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Cup grip spin pencil		<ul style="list-style-type: none"> - horní ruka je v úchopu cup grip, spodní ruka je v cup nebo true gripu - nohy jsou propnuté a jsou u sebe - tělo a nohy jsou v jedné linii- pozice pencil - rotace ve fixované pozici musí být minimálně 360°
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Shoulder mount spin		<ul style="list-style-type: none"> - úchop paží je libovolný - rotace ve fixované pozici shoulder mount musí být minimálně 360°

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
<p>Sneaky drop (brass monkey jump out)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - počáteční pozice je brass sit - v seskoku musí být patrná letová fáze a dynamický švih vnější nohou a přetočení - doskok je bez dotyku rukou s podlahou
Prvek 2	Pozice	Kritéria
<p>Shoulder mount jump out</p>		<ul style="list-style-type: none"> - počáteční pozice: shoulder mount - konečná pozice: doskok na chodidla (kontakt dlaně se zemí je povolen) - v seskoku musí být patrná letová fáze a dynamický odšvih
Prvek 3	Pozice	Kritéria
<p>Iguana fall</p>		<ul style="list-style-type: none"> - počáteční pozice: Iguana pencil, kde nohy nesvírají tyč - následuje puštění jedné ruky a dynamický prošvih na druhou stranu tyče - konečná pozice: libovolná pozice

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Claw grip straddle		<ul style="list-style-type: none"> - spodní ruka v claw grip, horní v libovolném úchopu - obě nohy jsou před tyčí v pozici straddle
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Elbow hang pose		<ul style="list-style-type: none"> - vnitřní noha je zaháknutá za tyč (kontakt vnitřní stranou stehna) - horní ruka je v elbow grip - vnější ruka ani noha nejsou v kontaktu s tyčí a jsou v libovolné pozici
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Labuť		<ul style="list-style-type: none"> - vnitřní noha je zaháknutá za tyč- kontakt vnitřní stranou - vnější ruka je za tyčí a drží zadní nohu za holeň/ kotník/ nárt - volná ruka není v kontaktu s tyčí
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Open Allegra		<ul style="list-style-type: none"> - vnitřní ruka drží tyč okolo vnitřní nohy - vnější ruka drží vnitřní nohu za kotník/lýtka - nohy jsou v pozici splitu, rozsah není definován

Dodatečné definice pojmů

HANDSPRING	Invertní pozice, která je držena pouze za ruce/ paže, nohy nejsou v kontaktu s tyčí
INVERTOVÁ POZICE/ INVERT	Pozice, kdy pánev je výše než ramena
PHOENIX	Phoenix je lift v libovolném úchopu, zakončený handspringovou pozicí, ke kterému došlo za rotace na statické tyči
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
SHOULDER MOUNT	Invertní pozice, která je držena pouze za ruce/ paže, nohy nejsou v kontaktu s tyčí, v kontaktu s tyčí je i trapéz