

# Povinné prvky pro elitní kategorie

**Kategorie:** Junioři A Elite, Junioři B Elite, Ženy 18+ Elite, Ženy 35+ Elite, Doubles Elite, Doubles Elite Junior, Muži 16+ Elite

**Czech Pole Championship 2025**



# Úvod


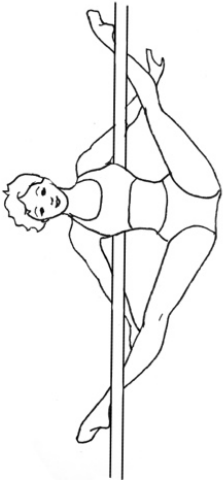
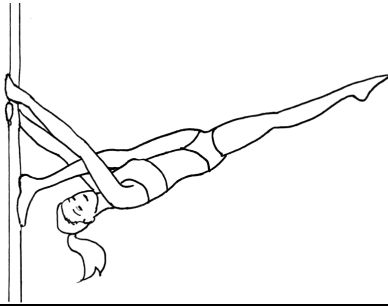
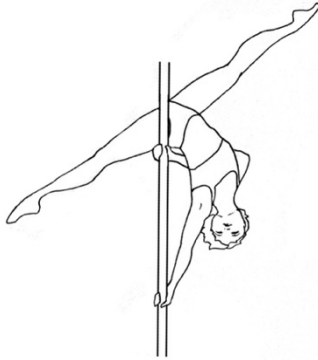
Pro každou kategorii jsou zvoleny povinné prvky se základním provedením. Hodnocení povinných prvků je součástí hodnocení technické náročnosti pro jednotlivá hodnocená kritéria (například povinný prvek na flexibilitu je součástí hodnoceného kritéria v technické náročnosti „prvky na flexibilitu“).

## Hodnocení povinných prvků

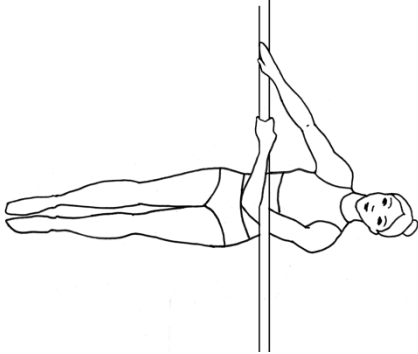
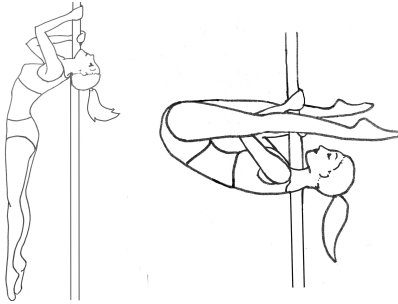
- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 spinu na statické tyči, min. 1 dynamickou kombinaci a min. 1 prvek na spinové tyči, který bude ve fixované pozici udržen 720°, pokud není definováno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

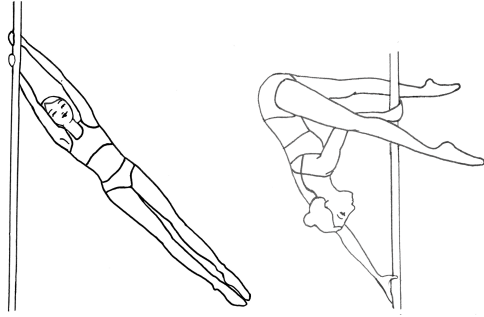
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Eagle		<ul style="list-style-type: none"> <li>- vnitřní noha je zaháknutá za tyč (kontakt vnitřním stehnem)</li> <li>- obě ruce drží vnější nohu za holeň/ kotník/ nárt v <b>ring position</b></li> <li>- úchop paží je okolo tyče</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Spatchcock/ Spatchcock lowback		<p><b>Spatchcock:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nohy jsou v kontaktu s tyčí za kotníky/ achillovy šlachy</li> <li>- horní záda jsou v kontaktu s tyčí (nikoliv krk)</li> <li>- paže mohou být v kontaktu s tyčí, ale dlaně se nedotýkají</li> </ul> <p><b>Lowback:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nohy jsou v kontaktu s tyčí za chodidla</li> <li>- spodní záda jsou v kontaktu s tyčí</li> <li>- paže mohou být v kontaktu s tyčí, ale dlaně se nedotýkají</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Russian split		<ul style="list-style-type: none"> <li>- obě ruce jsou v úchopu cup grip</li> <li>- rozsah nohou je minimálně 180°</li> <li>- přední nebo zadní noha je paralelně se zemí (tolerance 10°)</li> </ul>
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Dragontail reverse split		<ul style="list-style-type: none"> <li>- vnější ruka drží tyč za zády</li> <li>- spodní ruka je v páce</li> <li>- vnitřní noha míří dozadu a může být v kontaktu s tyčí vnější stranou stehna</li> <li>- vnější noha míří dopředu</li> <li>- rozsah nohou ve front splitu je minimálně 160°</li> </ul>

## 2) Prvky na sílu

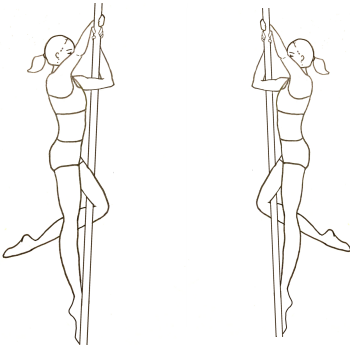
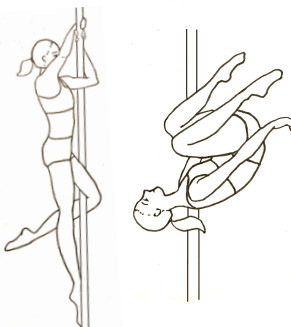
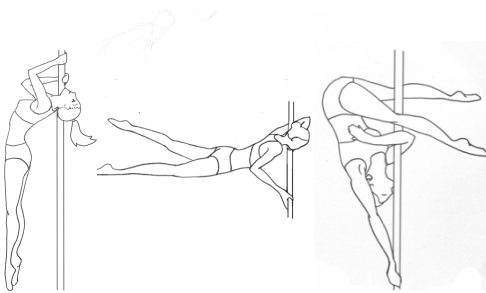
Prvek 1	Pozice	Kritéria
<p><b>Floor based pole clocks</b></p>	<p style="text-align: center;">☺ Viz <a href="#">video</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice: floor based handstand</li> <li>- následuje snížení těžiště, protažení nohou vzad a lift zpět do libovolné <b>invertové pozice</b> v handstandu</li> <li>- nohy mohou být pokrčené i propnuté</li> <li>- nohy se v průběhu mohou lehce dotknout země nebo tyče, ale nesmí být patrný opěr</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
<p><b>Claw grip plank</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní ruka je opřena o tyč dlaní (libovolný úchop),</li> <li>- spodní ruka je v claw gripu</li> <li>- nohy jsou u sebe a jsou plně propnuty</li> <li>- trup a horní noha jsou v jedné linii a paralelně se zemí s tolerancí 10°</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
<p><b>Shoulder mount deadlift</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- v počáteční pozici se nohy zastaví ve vývěsu (bez kontaktu s tyčí) poté je proveden tah bez použití švihů/rozhoupání/odrazu</li> <li>- vývěs je paralelně s tyčí s tolerancí 10°</li> <li>- konečná pozice <b>shoulder mount</b></li> <li>- nohy jsou u sebe a jsou plně propnuty až do <b>invertové pozice</b></li> <li>- rotace boků není povolena</li> </ul>

### 3) Spiny na statické tyči



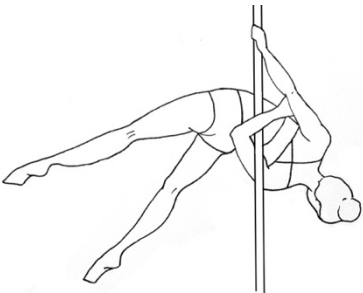

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Nyman spin 720°	☺ Viz <a href="#">video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- z letové fáze na jedné ruce dochází k rotaci dovnitř a podhmatu</li> <li>- následuje lift/švih do <b>shoulder mount</b> pozice a zpětné zhoupnutí vpřed do neck liftu (= handspringový lift, kdy tělo je nasměrováno zády k tyči)</li> <li>- rotace se nesmí zastavit před započítáním liftu</li> <li>- nohy nejsou v kontaktu s tyčí v žádné fázi spiny</li> <li>- minimální rotace v celém spinu je 720°</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Libovolný spin obsahující Fly By a handspiring (twist/cup grip)	☺ Viz <a href="#">video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- libovolná spina obsahující Fly By (počáteční úchop: horní ruka cup grip, spodní cup/true grip, následuje přehmat spodní rukou nahoru do true/ twist gripu a následné puštění druhé ruky) a zároveň <b>Phoenix</b></li> <li>- spiny mohou jít v libovolném pořadí a jsou kombinovatelné s dalšími spinami</li> <li>- minimální rotace v celé kombinaci je 720°</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Magic Mike 720°	☺ Viz <a href="#">video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice: let na vnitřní ruce</li> <li>- následuje protočení těla a přehmat do claw gripu (podhmat vnější rukou, protočení těla a puštění horní ruky)</li> <li>- z následné pozice, kdy horní ruka je v cup gripu a spodní v claw gripu, spodní ruka přehmatává do páky a spina je zakončena <b>Phoenixem</b> v cup gripu</li> <li>- je možné vynechat pozici claw gripu a z protočení pokračovat rovnou do cup grip <b>Phoenix</b></li> <li>- rotace celé kombinace min 720°</li> </ul>

Prvek 4	Pozice	Kritéria
<p><b>Livobolný phoenix (pouze pro doubles kat.)</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- celková rotace je min. 360° bez dotyku nohou země (jako počátek spiny se počítá pozice těla v momentu ztráty kontaktu se zemí jako konečná pozice se počítá zastavení v handspringu či dotek nohami tyče</li> <li>- spina musí být provedena synchronně a ve stejném úchopu</li> </ul>

#### 4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Claw grip to claw grip cartwheel		<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice je claw grip spodní rukou (horní je v libovolném úchopu), kdy obě nohy jsou níže než pánev a nejsou v kontaktu se zemí</li> <li>- následuje dynamický švih do <b>invertové pozice</b>, puštění horní ruky a přehmat do claw gripu</li> <li>- nohy nejsou v invertové pozici v kontaktu s tyčí</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Contact flip		<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice je claw grip úchop, kdy obě nohy jsou níže než pánev, následuje dynamický švih, protočení v ose bez vrutu</li> <li>- konečná pozice je libovolná bez dotyku země</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Shoulder mount to flag grip to aysha (elbow handspring)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- dynamický švih z úchopu shoulder mount do flag gripu, kdy ruce přehmatávají obě současně a tělo prochází přes <b>invertovou pozici</b></li> <li>- tělo se ve fázi flag gripu nachází v opačné polorovině, než bylo ve výchozí pozici</li> <li>- z úchopu flag grip pak následuje prošvih do <b>invertové pozice</b></li> <li>- konečná pozice je elbow aysha (horní ruka elbow grip, spodní ruka v páce)</li> <li>- celá kombinace je provedena bez zastavení a dynamicky</li> </ul>

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Tulip		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní ruka je twist/ true gripu</li> <li>- spodní ruka je v páce</li> <li>- nohy jsou v pozici straddle na stejné straně tyče jako tělo a nejsou v kontaktu s tyčí</li> <li>- tělo je paralelně se zemí s tolerancí 10°</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Elbow ballerina to elbow roll	 Viz <a href="#">video</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice: úchop horní rukou v elbow gripu, tělo směřuje k tyči</li> <li>- následuje fan kick (větrník), kdy tělo přechází před tyč (trup v pozici zády k tyči), dále pak protočení čelem k tyči a výměna do elbow gripu druhé ruky</li> <li>- nohy mohou být v kontaktu s tyčí pouze vnější stranou stehna, ale nesmí ji svírat/ opírat se či být zaháknuté a odlehčovat tak tělo (mimo počáteční pozici před fan kickem)</li> <li>- celková rotace není zohledněna</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Double knot hang		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní dlaň se opírá o tyč v libovolném úchopu, spodní ruka je v elbow gripu a dlaň drží horní paži</li> <li>- tělo směřuje zády k tyči</li> <li>- pozice nohou je libovolná</li> </ul>
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Tat split		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní noha je před tyčí, zaháknutá za chodidlo</li> <li>- spodní noha je za tyčí (kontakt nárt/ kotník/ holeň)</li> <li>- obě nohy jsou propnuty vnější ruka drží horní nohu za holeň/ kotník/ nárt)</li> <li>- vnitřní ruka je před tyčí a tyče se nedotýká</li> </ul>



## 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