

# Povinné prvky pro profesionální kategorie

**Kategorie:** Junioři A Profesionálové, Junioři B Profesionálové, Ženy  
18+ Profesionálky, Ženy 35+ Profesionálky

**Czech Pole Championship 2025**



## Úvod

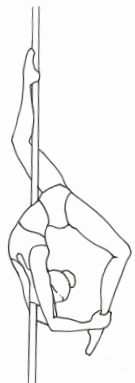

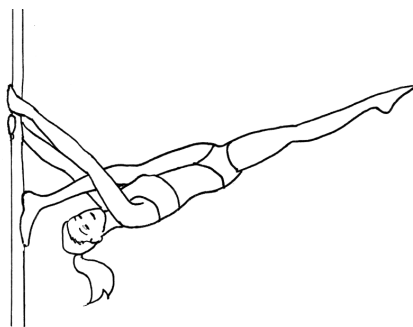
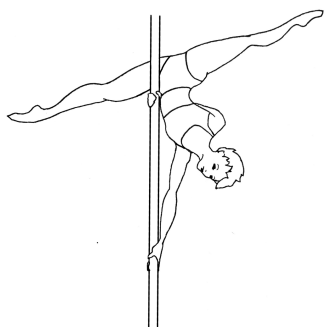
Pro každou kategorii jsou zvoleny povinné prvky se základním provedením. Hodnocení povinných prvků je součástí hodnocení technické náročnosti pro jednotlivá hodnocená kritéria (například povinný prvek na flexibilitu je součástí hodnoceného kritéria v technické náročnosti „prvky na flexibilitu“).

### Hodnocení povinných prvků

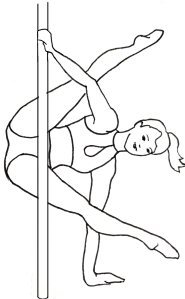
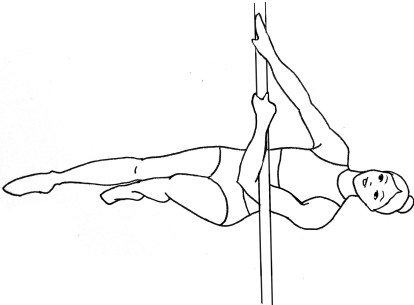
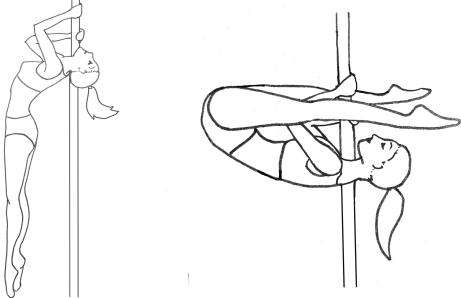
- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 spinu na statické tyči, min. 1 dynamickou kombinaci a min. 1 prvek na spinové tyči, který bude ve fixované pozici udržen 720°, pokud není definováno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

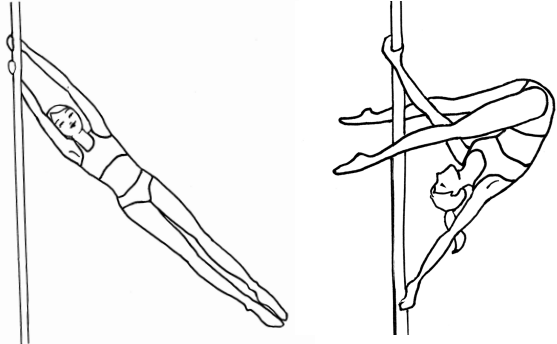
## 1) Prvky na flexibilitu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Scorpio cocoon		<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>
Cherry kink		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní ruka je zaháknutá za tyč a drží horní nohu za holeň/kotník/ nárt</li> <li>- spodní ruka je bez kontaktu s tyčí</li> <li>- spodní noha je za tyčí, a je v kontaktu za kotník/ achillovu šlachu</li> </ul>
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>- sklon přední nohy je minimálně 45°</li> </ul>
Dragontail 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 dopředu a její stehno je v kontaktu s tyčí</li> <li>- rozsah nohou ve front splitu je minimálně 160°</li> </ul>

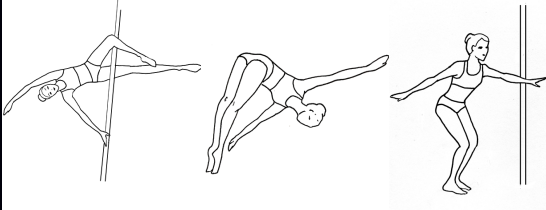
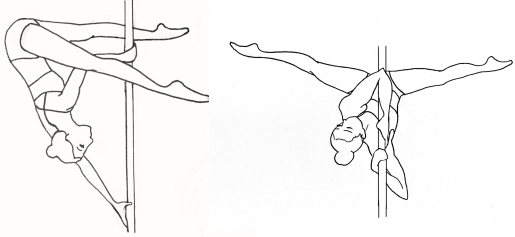
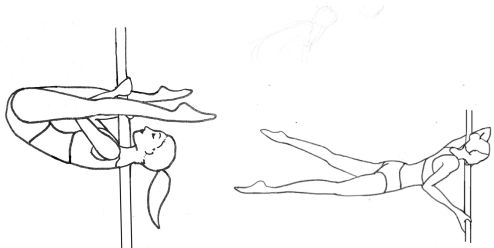
## 2) Prvky na sílu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Wenson straddle		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní ruka je v úchopu cup grip/true grip</li> <li>- spodní ruka se opírá o zem dlaní</li> <li>- nohy jsou v pozici straddle a horní noha se opírá o horní ruku</li> <li>- tělo a pánev jsou paralelně se zemí s tolerancí 10°</li> <li>- nohy nejsou v kontaktu s tyčí</li> </ul>
Claw grip plank passé		<ul style="list-style-type: none"> <li>- horní ruka je v true gripu, spodní ruka v claw gripu</li> <li>- spodní noha je pokrčena a není v kontaktu s tyčí</li> <li>- horní noha je propnutá</li> <li>- trup a horní noha jsou v jedné linii a paralelně se zemí s tolerancí 10°</li> </ul>
Shoulder mount deadlift		<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>- nohy jsou plně propnuté a mohou být od sebe</li> <li>- rotace je povolena</li> <li>- konečná pozice - <b>shoulder mount</b></li> </ul>

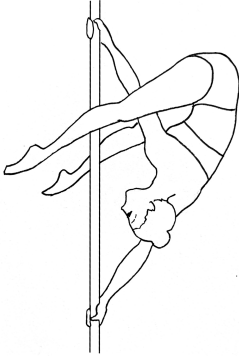
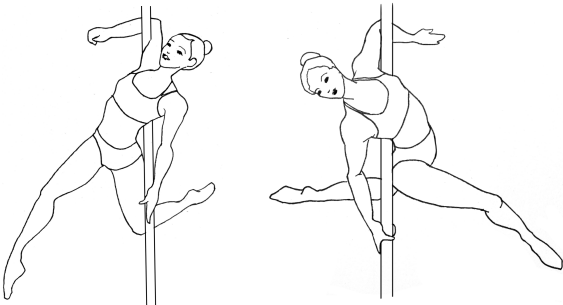
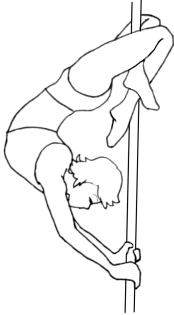

### 3) Spiny na statické tyči

Prvek 1	Pozice	Kritéria
<p>Cup grip spin pencil to Phoenix 720°</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice: Cup grip spin pencil (horní ruka cup, spodní cup/true), nohy jsou propnuté a u sebe</li> <li>- následuje <b>phoenix</b> v libovolném úchopu</li> <li>- minimální celková rotace je 720°</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
<p>Fly By</p>	<p style="text-align: center;">☺ Viz <a href="#">video</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční úchop: horní ruka cup grip, spodní cup/true grip</li> <li>- následuje přehmat spodní rukou nahoru do true/ twist gripu a následné puštění druhé ruky</li> <li>- konečná pozice je libovolná</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
<p>Poryadnov spin 720°</p>	<p style="text-align: center;">☺ Viz <a href="#">video</a></p>	<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>- celková rotace min 720°</li> </ul>

#### 4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Gemini jump out bez úchopu horní ruky		<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice: gemini flatline</li> <li>- následuje dynamický švih do <b>invertové pozice</b> a seskok bez úchopu spodní ruky po celou dobu seskoku</li> <li>- dotyk rukou země není povolen</li> </ul>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Death regrip		<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice: <b>handspring</b>-spodní ruka v páce, horní ruka true/twist/cup grip</li> <li>- regip je proveden oběma rukama současně</li> <li>- konečná pozice: Double forearm grip <b>handspring</b></li> <li>- konečná pozice musí být stabilní</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Shoulder mount to flag grip		<ul style="list-style-type: none"> <li>- dynamický švih z úchopu <b>shoulder mount</b> do flag gripu, kdy ruce přehmatávají obě současně a tělo prochází přes <b>invertovou pozici</b></li> <li>- tělo se v konečné fázi nachází v opačné polorovině, než bylo ve výchozí pozici</li> </ul>

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
True grip handspring		<ul style="list-style-type: none"> <li>- fixovaný <b>handspring</b></li> <li>- horní ruka je v úchopu true grip</li> <li>- spodní ruka v páce nebo forearm gripu</li> </ul>
Elbow roll		<ul style="list-style-type: none"> <li>- počáteční pozice: vis za horní ruku v elbow gripu</li> <li>- následuje 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</li> <li>- celková rotace není zohledněna</li> </ul>
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Rémi back band		<ul style="list-style-type: none"> <li>- jedna noha je v pozici brass sit, druhá ji omotá a zahákne se za tyčí</li> <li>- obě ruce drží tyč pod tělem v <b>ring position</b></li> </ul>
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Meathook split		<ul style="list-style-type: none"> <li>- vnitřní ruka drží tyč a může být propnutá či pokrčená, úchop nesmí být okolo nohy</li> <li>- vnější ruka drží vnitřní nohu za holeň/ kotník/ nárt</li> <li>- nohy jsou v pozici front splitu, rozsah není definován</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