

Povinné prvky pro amatérské kategorie

Kategorie: Děti, Junioři A Amatéri, Junioři B Amatéri, Ženy Amatérky,
Ženy Masters Amatérky 40+ , Doubles Junior, Doubles

Czech Pole Championship 2022



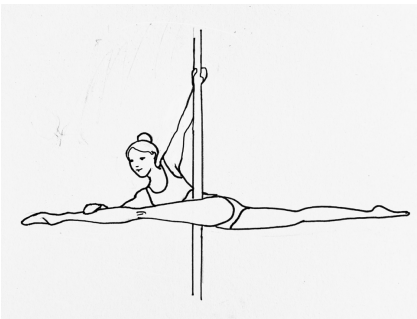
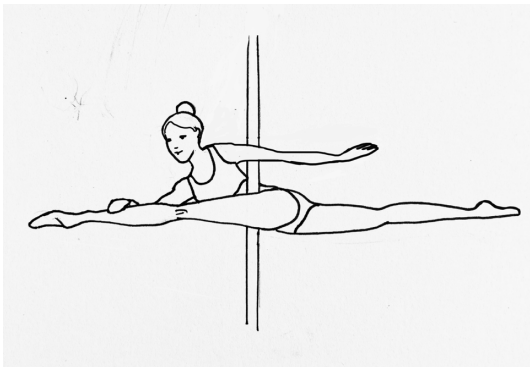
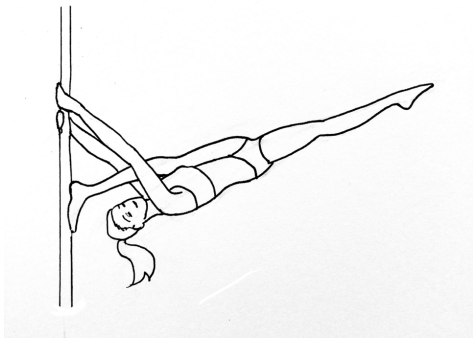
Úvod

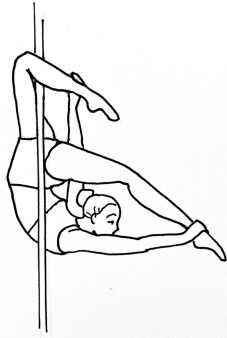
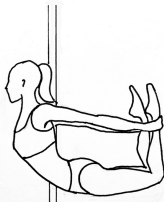
Pro každou kategorii jsou zvoleny povinné prvky se základním provedením a verzemi náročnějšího provedení. Hodnocení povinných prvků je součástí hodnocení technické náročnosti pro jednotlivá hodnocená kritéria (například povinný prvek na flexibilitu je součástí hodnoceného kritéria v technické náročnosti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

Hodnocení povinných prvků

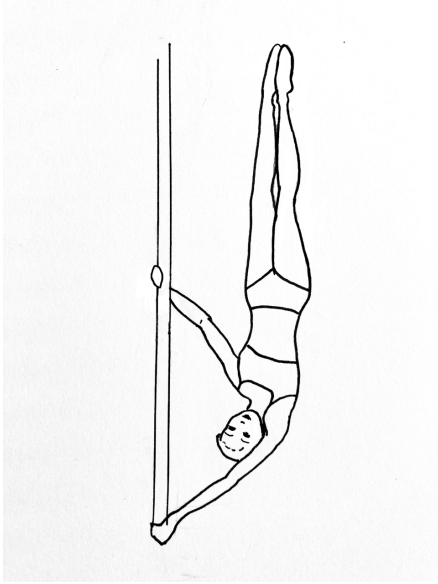
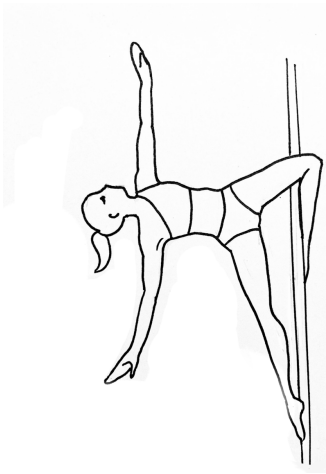
- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 spinu na statické tyči, min. 1 dynamickou kombinaci a min. 1 prvek na na spinové tyči, který bude ve fixované pozici udržen 720°).
- Při provedení základní 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.
- Soutěžící může provést těžší variantu povinného prvku ze seznamu tzv. NADŘAZENÝCH PRVKŮ. V tomto případě mu bude uznán povinný prvek za splněný a navíc získává vyšší hodnocení v rámci obecné technické náročnosti dané kategorie.

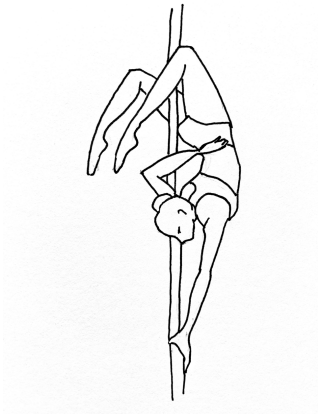
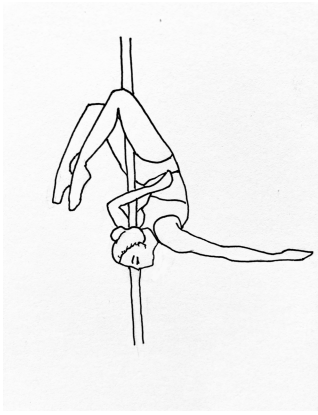
1) Prvky na flexibilitu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Chopstick s úchopem ruky 160°		- dlaň horní ruky je v kontaktu s tyčí - horní ruka může být propnutá nebo ve vlajkovém úchopu (biceps/podpaží v kontaktu) - úhel nohou je minimálně 160°
Nadřazený prvek		
Chopstick bez úchopu 160°		- dlaň horní ruky není v kontaktu s tyčí - horní ruka je plně propnutá a podpaží/biceps může být v kontaktu s tyčí - úhel nohou je minimálně 160°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Russian split		- úhel sklopení přední nohy je minimálně 45° vzhledem k tyči - provaz je min 160° - úchop rukou je libovolný (cup grip, true grip, twisted grip)

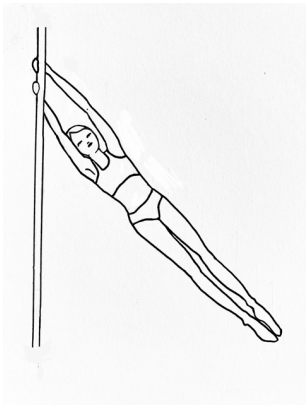
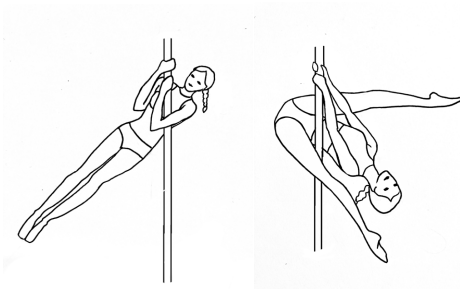
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Marley ring position (cocoon)		- horní ruka drží horní nohu za holeň nebo kotník - spodní ruka drží spodní nohu (nárt, kotník) v úchopu za hlavou (ring position)
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Yogini		- úchop rukou je za kotníky/holeně - stehna ani pánev se nesmí dotýkat tyče

2) Prvky na sílu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Handspring pencil (twist/true/cup grip horní ruka)		- horní ruka je v libovolném úchopu (twist/true/ cup), spodní ruka je v páce - nohy nejsou v kontaktu s tyčí a jsou v pozici pencil (kotníky u sebe) <i>POZN: Pro kategorii Děti a Junioři A Amatéři je povoleno provádět prvek z invertové pozice nebo nášvihem ze země (viz. Hodnocení CPCh 2022– příloha 1 “Zakázané prvky”)</i>
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Cupid		- sklon těla je minimálně 45° od tyče - paže nejsou v kontaktu s tyčí

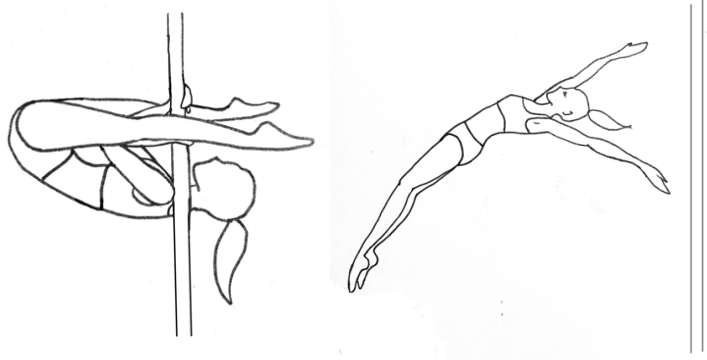
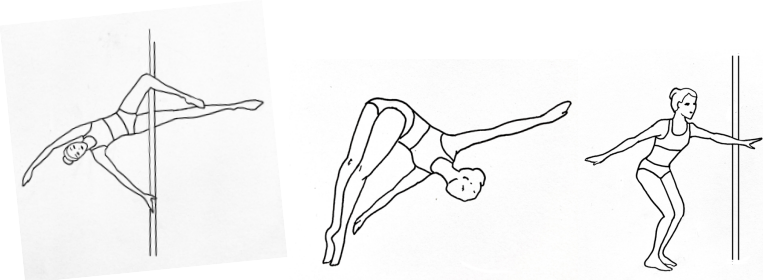
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Back aysha		- úchop horní ruky je za zády za loket - spodní ruka se může dotýkat tyče - nohy mohou být zaklopeny k hlavě, ale nesmí svírat tyč
Nadřazený prvek		
Back aysha bez úchopu spodní ruky		- úchop horní ruky je za zády za loket - spodní ruka se nesmí dotýkat tyče - nohy mohou být zaklopeny k hlavě, ale nesmí svírat tyč

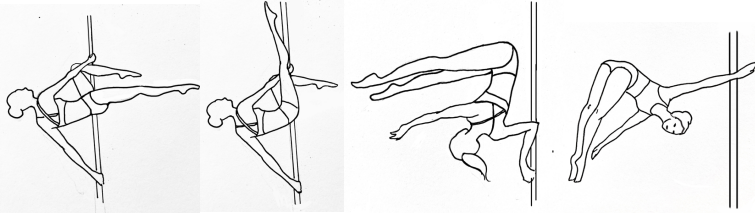
3) Spiny na statické tyči

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Cup grip spin pencil 360		- minimální rotace je 360° (jako počátek spiny se počítá fixace pozice) - nohy jsou propnuté a u sebe - *
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Tuck spin do V		- minimální rotace je 360° ve fixované pozici Tuck spin před započítáním vstupu do invertované pozice - nohy jsou propnuté a u sebe - finální pozice je inverted V, kde není třeba výdrž 2 sek.
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Libovolný double spin (360° + 360°)	☺	- rotace každého spinu musí být minimálně 360° (počítáno od fixace pozice těla a končetin v každé jednotlivé spině)

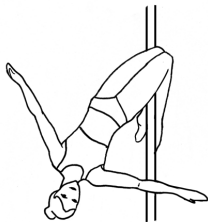
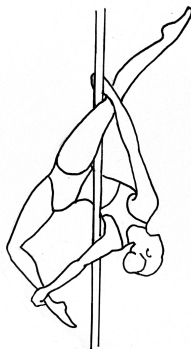
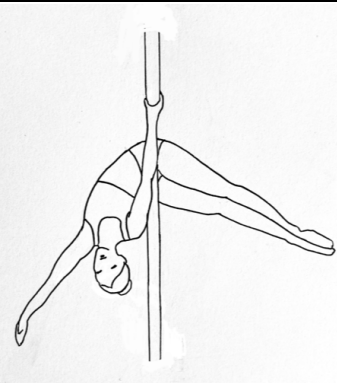
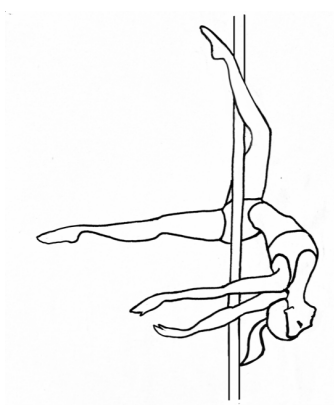
* Před cup grip spinem může předcházet libovolný spin za dodržení všech definovaných kritérií. Na cup grip spin může libovolně navazovat jakýkoliv jiný spin. V případě, že na cup grip spin navazuje jakákoliv invertovaná pozice (phoenix, reiko split, inverted V), je třeba splnit rotaci min. 360° před tím, než nohy započnou lift (tah/švih do invertované pozice). V kategorii Děti a Junioři A Amatéri je zakázána spina do handspringu.

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Shoulder mount jump out		- počáteční pozice je shoulder mount - konečná fáze je doskok na zem bez dotyku rukou s podlahou - v letové fázi není žádná část těla v kontaktu s tyčí či podlahou
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Fan kick do baleríny/ sedu		- v pozici straddle jsou oba kotníky současně výš než ramena - konečná pozice je ballerina nebo sed
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Front flip jump out (odskok z gemini flatline)		- počáteční pozice: gemini flatline - doskok na obě nohy bez dotyku rukou s podlahou

Prvek 4	Pozice	Kritéria
Sneaky drop (odskok z brass monkey)		- počátečná pozice je brass monkey - doskok na obě nohy bez dotyku rukou s podlahou

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Double knee hook		- vis za obě podkolenní jamky, nohy jsou u sebe - paže nesmí být v kontaktu s tyčí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Allegra		- vnitřní noha je propnutá - vnitřní ruka drží tyč okolo vnitřní nohy - vnější ruka drží vnější nohu za tyčí - úhel rozsahu není definován
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Meathook		- obě nohy jsou plně propnuty - vnější ruka není v kontaktu s tyčí
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Broken doll		- vnější noha je v kontaktu za kotník - zadní noha může být pokrčená nebo propnutá - biceps, podpaží nebo loket je v kontaktu s tyčí - dlaně nejsou v kontaktu s tyčí

© 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.