

Povinné prvky Amatéri 2025

Flexibilní prvky

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Dove	Obě ruce v ring position, alespoň 1 se drží tyče	Úchop na klasický superman
Inverted Unicorn	Pozice horní nohy a úchop skrz, dotyk spodní nohy	
Russian split	Ruce v úchopu, přenesení váhy na spodní nohu ztrátou kontaktu horní nohy s tyčí nebo se zemí	
Dragontail split	Správná pozice rukou, ztráta kontaktu s tyčí zadní nohou	

Silové prvky

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Floor based handstand	Stoj na jedné ruce, ztráta kontaktu nohami s tyčí	
Double forearm grip butterfly	Správná pozice rukou, ztráta kontaktu zadní nohy	
Shoulder mount deadlift	Snaha o zastavení a zároveň snaha o lift	SM švihem přímo

Spiny na statické tyči

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Side concorde	Let v přibližné pozici, ztráta kontaktu spodní rukou	
Cup grip spin pencil	Správná pozice rukou	
SM spin	Alespoň minimální rotace v přibližné pozici SM	SM staticky

Dynamické prvky

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Sneaky drop	Převalení a puštění horní ruky	Náznak švihů bez dokončení (jiné pokračování než na zemi)
SM jump out	Přibližná pozice SM + patrná snaha o švih, konečná pozice na zemi	
Iguana fall	Startovní pozice iguana, průlet (průtah) nohou na druhou stranu tyče	Spuštění nohou bez prošvihů na druhou stranu tyče

Prvek na spinové tyči

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Claw grip straddle	Claw grip úchop, nohy se alespoň na moment nezapírají o zem/ tyč a jsou před tyčí	
Elbow hang pose	Vis za loket a vnitřní nohu, puštění vnější ruky a nohy	
Labuť	Vnitřní noha je zaháknutá za tyč, ruka se alespoň dotkne zadní nohy ve snaze o zachycení	
Open Allegra	Úchop okolo nohy, snaha o protažení (kontakt pouze stehnem), druhá noha ztratí kontakt s tyčí	

Povinné prvky Profesionálové 2025

Flexibilní prvky

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Scorpio cocoon	Scorpio, chycení zadní nohy a částečné protočení do ring position alespoň jednou rukou	
Cherry kink	Správný úchop, snaha o zaháknutí spodní nohy (alespoň dotek tyče)	
Russian split	Ruce v úchopu, přenesení váhy na spodní nohu ztrátou kontaktu horní nohy s tyčí nebo se zemí	
Dragontail split	Správná pozice rukou, ztráta kontaktu s tyčí zadní nohou	

Silové prvky

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Wenson straddle	Správný úchop, ztráta kontaktu nohou s tyčí/ zemí	
Claw grip plank passé	Správný úchop, ztráta kontaktu nohou s tyčí/ zemí	
Shoulder mount deadlift	Snaha o zastavení a zároveň snaha o lift, snaha o propnutí nohou alespoň v začátku tahu	

Spiny na statické tyči

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Cup grip to Phoenix	Přehmat spodní rukou do páky (pokud nenásleduje skluz/ pád) snaha o lift	Snížení úchopu spodní ruky bez přehmatu
FlyBy	Průlet tělem před tyč, snaha o zachycení/ zachycení nad vnější rukou	
Poryadnov spin	Protočení, přehmat spodní a následné puštění horní ruky	Let na obou rukách po celou dobu

Dynamické prvky

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Gemini JO bez ruky	Gemini JO bez ruky	Gemini JO s rukou
Death regrip	Správný úchop, nášvih, patrná snaha o změnu do double forearm gripu	Kontakt nohou po nášvihu/ Regrip pouze jednou rukou
SM to flag grip	SM, snaha o švih, snaha o regrip do flagu do druhé poloroviny	SM přešvih do stoje bez snahy o změnu úchopu

Prvek na spinové tyči

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
True grip handspring	Správný úchop, ztráta kontaktu nohou s tyčí/ zemí	
Elbow roll		
Rémi back bend	Plný záklon a patrná snaha o chycení tyče	
Meathook split	Správný úchop, snaha o protažení (kontakt pouze stehnem), druhá noha ztratí kontakt s	

Povinné prvky Elita 2025

Flexibilní prvky

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Eagle	Labuť, chyčení zadní nohy a částečné protočení do ring position alespoň jednou rukou	
Spatchcock / Lowback	Správný úchop, snaha o zaháknutí spodní nohy (alespoň dotek tyče), hlava/ krk na druhé straně tyče než je horní noha	
Russian Split	Ruce v úchopu, přenesení váhy na spodní nohu ztrátou kontaktu horní nohy s tyčí nebo se zemí	
Dragontail reverse	Správná pozice rukou, ztráta kontaktu s tyčí oběma nohama	

Silové prvky

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Pole Clocks	Sestup, snaha o lift	
Claw grip plank	Správný úchop, ztráta kontaktu nohou s tyčí/ zemí	
Shoulder mount deadlift	Snaha o zastavení a zároveň snaha o lift, snaha o propnutí a spojení nohou alespoň v začátku tahu	

Spiny na statické tyči

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Nyman spin	Náznak pozice SM (kontakt ramene snaha o lift), náznak neck liftu- správná pozice, snaha o lift	
Flyby + Phoenix	Dokončený flyby, snaha o lift	
Magic Mike	Dokončený Poryadnov spin, přehmat do páky, pokud nedojde ke skluzu/ pádu, snaha o lift	
Phoenix (pouze doubles)	Snaha o lift (oba z páru)	

Dynamické prvky

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Claw grip to claw grip cartwheel	Správná startovací pozice, otočení těla na druhou stranu tyče, snaha o přehmat	
Contact flip	Patrná snaha o zachycení na tyči při dopadu	Salto přímo na zem
SM to flag grip to Aysha	Dokončený SM to flag, snaha o lift (průlet nahoru)	

Prvek na spinové tyči

Prvek	Pokus (-1b.)	Neuznaný pokus (-3b.)
Tulip	Správný úchop, ztráta kontaktu nohou s tyčí/ zemí, patrné nakopnutí těla	
Elbow ballerina to elbow roll		
Double knot hang	Správný úchop, ztráta kontaktu nohou s tyčí/ zemí	
Tat split	Správná pozice nohou, snaha o protažení těla vpřed	