

Povinné prvky pro profesionální kategorie

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

Czech Pole Championship 2024



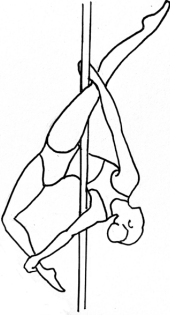
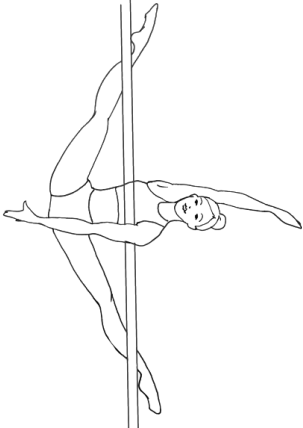
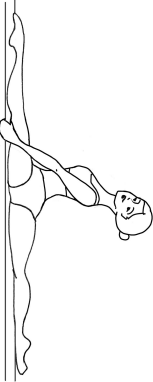
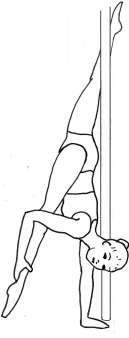
Úvod

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“).

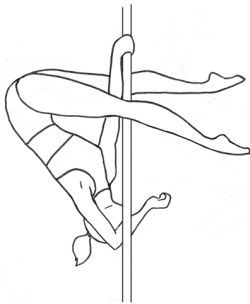
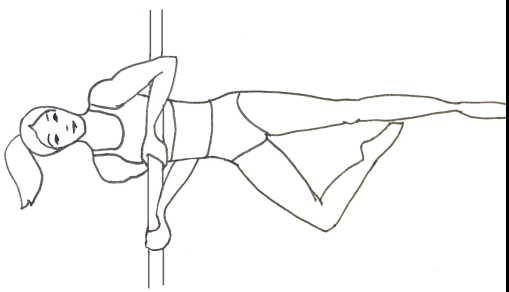
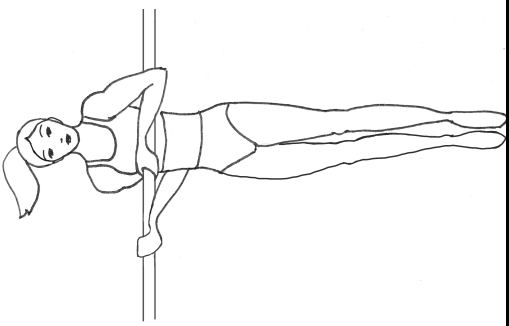
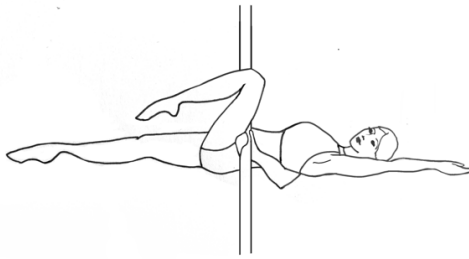
Hodnocení povinných prvků

- 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.

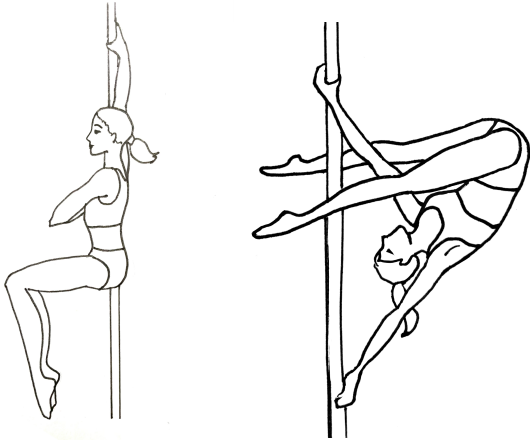
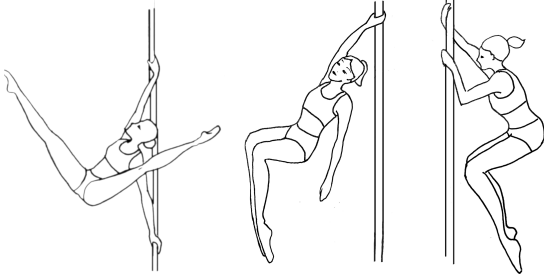
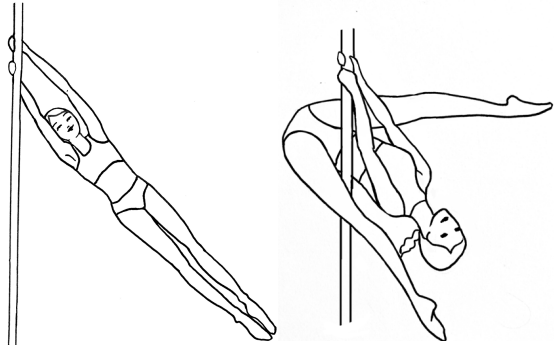
1) Prvky na flexibilitu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Allegra		<ul style="list-style-type: none"> - vnější ruka drží tyč libovolným úchopem nad vnitřní nohou - vnější ruka drží vnější nohu okolo tyče za kotník/holeň - vnitřní noha je propnutá - úhel nohou je minimálně 160°
Keem		<ul style="list-style-type: none"> - obě nohy jsou propnuty a jsou v kontaktu s tyčí na úrovni achillovy paty (kotník) - spodní ruka objímá tyč úchopem za podpaží, dlaň není v kontaktu s tyčí - horní ruka není v kontaktu s tyčí - lýtko není v kontaktu s tyčí
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Split on the pole		<ul style="list-style-type: none"> - horní noha je celá v kontaktu s tyčí (stehno+ lýtko) a je propnutá - spodní noha je celá v kontaktu s tyčí (stehno+ holeň+ nárt/chodidlo) - obě ruce se drží tyče - trup je paralelně se zemí nebo níž
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Handstand vertical split		<ul style="list-style-type: none"> - jedna ruka se opírá o zem, druhá ruka přitahuje stejnou nohu za kotník/ lýtko - obě nohy jsou propnuté a jsou v jedné linii (spodní noha není vytočená do strany) - rozsah je minimálně 180° - záda jsou směrem k tyči

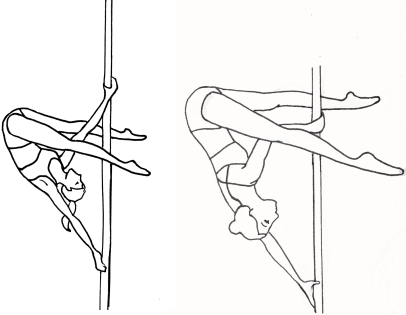
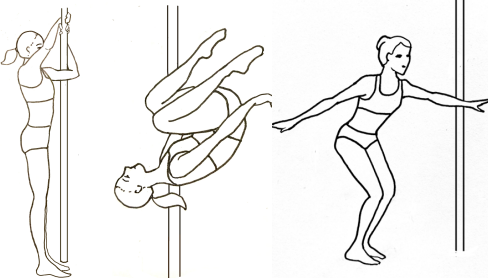
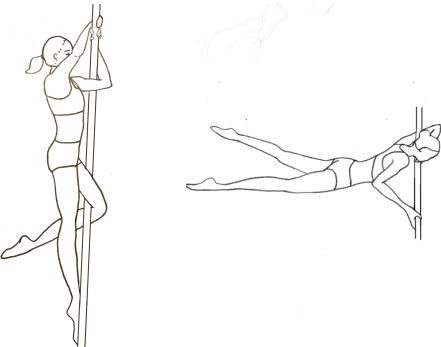
2) Prvky na sílu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Forearm balance handspring		<ul style="list-style-type: none"> - spodní ruka se opírá o tyč za předloktí, dlaň není v kontaktu s tyčí - horní ruka je v libovolném úchopu - nohy jsou v libovolné pozici bez dotyku tyče - tělo ani hlava nejsou v kontaktu s tyčí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Flag grip passé		<ul style="list-style-type: none"> - horní ruka je ve vlajkovém úchopu, spodní ruka v páce - spodní noha je pokrčena - horní noha je propnutá - trup a horní noha jsou v jedné linii a paralelně se zemí s tolerancí 10°
Nadřazený prvek		
Flag grip plank		<ul style="list-style-type: none"> - horní ruka je ve vlajkovém úchopu, spodní ruka v páce - trup a obě nohy jsou v jedné linii a paralelně se zemí s tolerancí 10° - obě nohy jsou propnuté a u sebe, paralelně se zemí s tolerancí 10°
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Table top		<ul style="list-style-type: none"> - vnitřní noha je pokrčená a opírá se o tyč bez zaháknutí - vnější noha je propnutá a je paralelně se zemí s tolerancí 10° - vnitřní ruka bez kontaktu s tyčí - vnější ruka podpírá tělo - trup je paralelně se zemí s tolerancí 10°

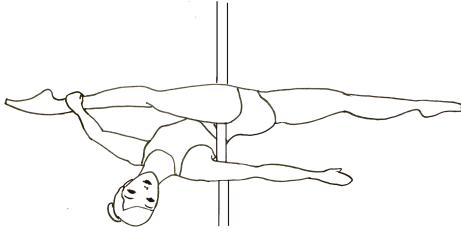

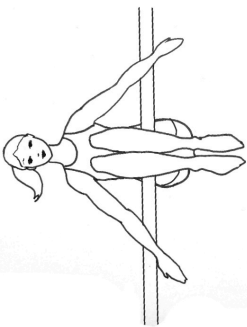
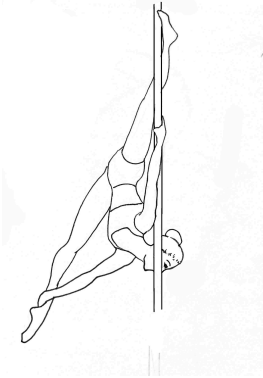
3) Spiny na statické tyči

Prvek 1	Pozice	Kritéria
<p>Phoenix (twisted/true grip)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - celková rotace je min. 360° bez dotyku nohou země (jako počátek spiny se počítá pozice těla v moment ztráty kontaktu se zemí jako konečná pozice se počítá zastavení v handspringu či dotek nohami tyče - spodní ruka je v páce - počáteční fáze: chair spin popřípadě reverse grab spin - před pozicí handspringu může předcházet libovolná spina za předpokladu, že budou splněna veškerá kritéria
Prvek 2	Pozice	Kritéria
<p>Doubles reverse spin 720°</p>		<ul style="list-style-type: none"> - celková rotace je min. 720° bez dotyku nohou země (jako počátek spiny se počítá pozice těla v moment ztráty kontaktu se zemí), jako konečná pozice se počítá zastavení, dotyk se zemí nebo započatý lift - počáteční fáze: chair spin popřípadě reverse grab spin - přehmat horní rukou z twistovaného úchopu do true gripu
Prvek 3	Pozice	Kritéria
<p>Cup grip spin pencil do inverted V</p>		<ul style="list-style-type: none"> - počáteční pozice: Cup grip spin pencil, nohy jsou propnuté a u sebe - konečná pozice je inverted V (pánev je výše než ramena) - celková rotace je 720° - před cup grip spinem může předcházet libovolná spina za předpokladu, že budou splněna veškerá kritéria

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Regrip 2x		<ul style="list-style-type: none"> - dva po sobě jdoucí přehmaty horní rukou (bez pauzy) v handspringové pozici - tělo ani hlava nejsou v kontaktu s tyčí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Salto		<ul style="list-style-type: none"> - v počáteční pozici musí být oba kotníky pod pánví, úchop v claw gripu vnitřní rukou - následuje dynamický obrat, kdy pánev proletí nad hlavou - vrut není povolen
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Claw grip to flag grip		<ul style="list-style-type: none"> - dynamický švih z úchopu claw grip do úchopu flag grip, kdy tělo nepřechází přes invertovou pozici - ruce přehmatávají současně - vnitřní ruka je v pozici claw grip a přehmatává do páky - vnější ruka začíná v libovolném úchopu a přehmatává do pozice flag grip

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

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Jade bez opory		<ul style="list-style-type: none"> - vnější ruka drží vnitřní nohu v úrovni kotníku/chodidla, vnitřní ruka může být v kontaktu s tyčí podpažím/bicepsem - vnitřní ruka nepodpírá tělo - obě nohy jsou propnuté
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Libellula		<ul style="list-style-type: none"> - vnitřní noha je propnutá a opírá se o tyč v úrovni podkolenní jamky/stehna - vnitřní ruka objímá tyč z přední strany - vnější ruka drží vnější nohu v úrovni kotníku/holeně
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Craddle no hands		<ul style="list-style-type: none"> - pozice balíčku, kdy dlaně nejsou v kontaktu s tyčí
Prvek 4	Pozice	Kritéria
Reverse butterfly		<ul style="list-style-type: none"> - vis na vnitřní ruce - vnitřní noha je v kontaktu s tyčí za chodidlo, vnější noha je propnutá - spodní ruka drží vnější nohu v úrovni kotníku/holeně - horní ruka může být v kontaktu s tyčí po celé délce - v kontaktu s tyčí může být i rameno, krk, hlava/tvář- stejná strana jako je horní ruka

© 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.