

Povinné prvky pro amatérské kategorie

Kategorie: Děti, Chlapci, Junioři A Amatéři, Junioři B Amatéři, Ženy
Amatérky, Ženy Masters 40+

Czech Pole Championship 2020



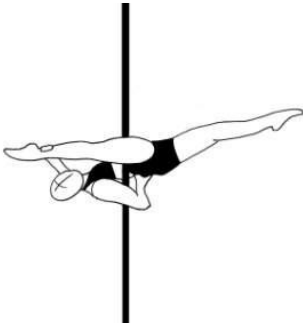
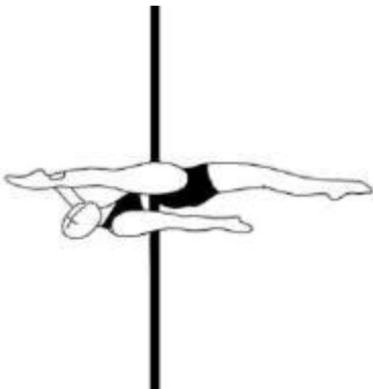
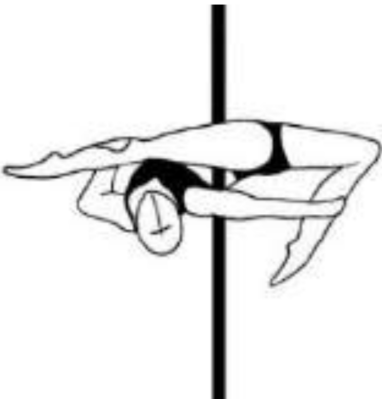
Úvod

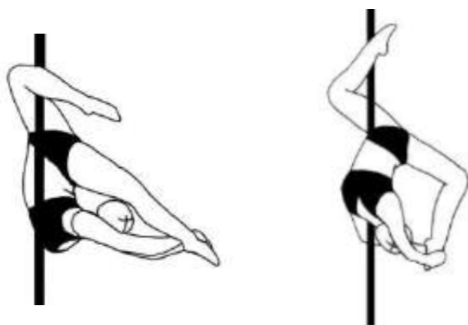
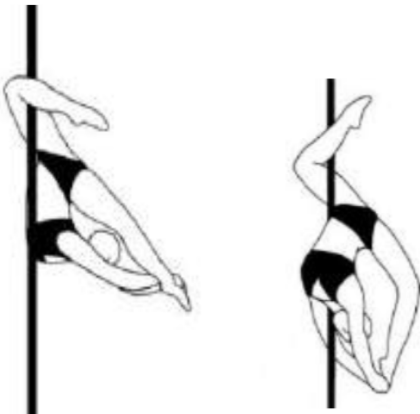
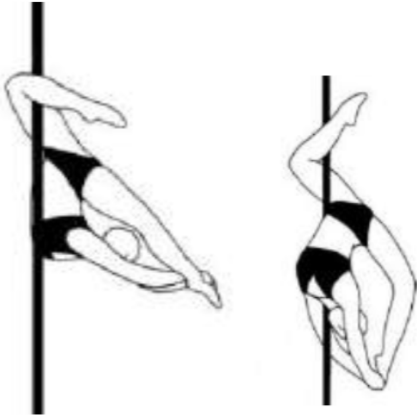
Pro každou kategorii jsou zvoleny povinné prvky se základním provedením a verzemi náročnějšího provedení. Hodnocení povinných prvků je součástí hodnocení technické náročnosti pro jednotlivá hodnocená kritéria (například povinný prvek na flexibilitu je součástí hodnoceného kritéria v technické náročnosti „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 a min. 1 dynamickou kombinaci).
- 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. NADŘÁZENÝCH PRVKŮ. V tomto případě mu bude uznán povinný prvek za splněný a navíc získává vyšší hodnocení v rámci obecné technické náročnosti dané kategorie.

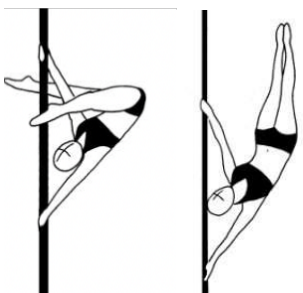
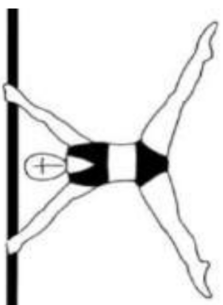
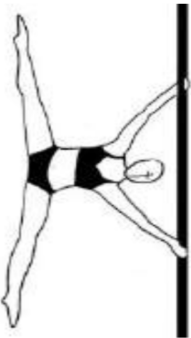
1) Prvky na flexibilitu

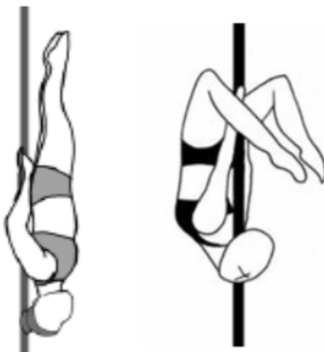
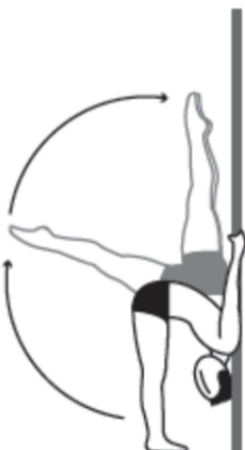
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Jade 160		- úhel nohou je min. 160°
Nadřazené prvky		
Jade 180		- úhel nohou je min. 180°
Jade		- úhel nohou je min. 180° - pouze podpaží je v kontaktu s tyčí
Jade passe		- úhel nohou je min. 180°

Prvek 2	Pozice	Kritéria
Cocoon (inside leg nebo outside leg)		- úchop nohy je nad hlavou - úhel nohou je libovolný - ruce i nohy jsou pokrčeny - při inside leg je úchop nohy nad hlavou a okolo tyče
Nadřazené prvky		
Cocoon 1 (inside leg nebo outside leg)		- úhel nohou je libovolný - úchop rukou je nad hlavou - ruce jsou plně propnuty - noha může být pokrčená - při inside leg je úchop nohy nad hlavou a okolo tyče
Cocoon 2 (inside leg nebo outside leg)		- úhel nohou je libovolný - ruce i noha jsou plně propnuty - při inside leg je úchop nohy nad hlavou a okolo tyče
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Cross bow elbow hold		- obě nohy jsou plně propnuty - oba kotníky jsou v kontaktu s tyčí - oba lokty jsou v kontaktu s tyčí

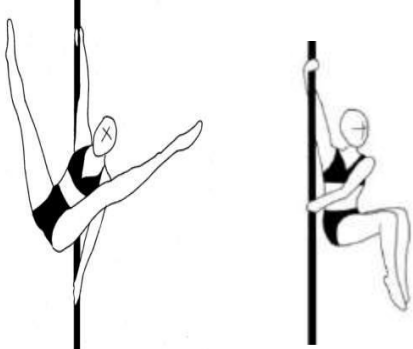
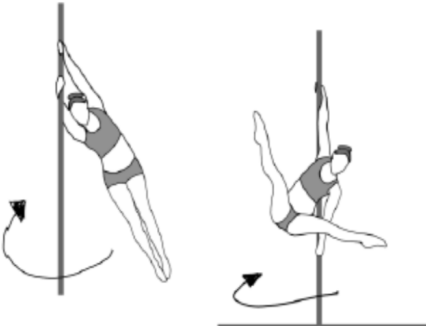
Nadřazené prvky		
Underarm hold split 1		- obě nohy jsou plně propnuty - oba kotníky jsou v kontaktu s tyčí - podpaží spodní ruky je v kontaktu s tyčí - spodní ruka je v kontaktu s tyčí také dlaní
Underarm hold split 2		- obě nohy jsou plně propnuty - podpaží spodní ruky je v kontaktu s tyčí - oba kotníky jsou v kontaktu s tyčí

2) Prvky na sílu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Handspring straddle/pencil/jackknife		- handspring je v libovolném úchopu (twisted grip, true grip, cup grip)
Nadřazené prvky		
Twisted grip Iron X		- tělo je rovnoběžně s podlahou - obě nohy jsou plně propnuty
Cupgrip Iron X		- tělo je rovnoběžně s podlahou - obě nohy jsou plně propnuty
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Shoulder mount		- provedení ze země (povolen nášvih nohou)

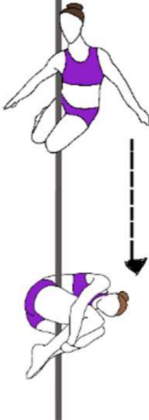
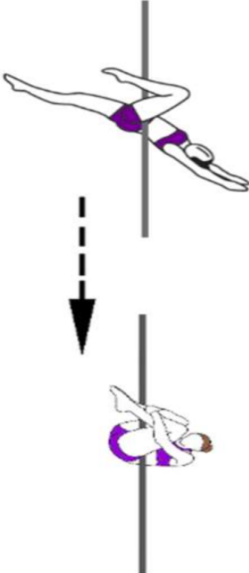
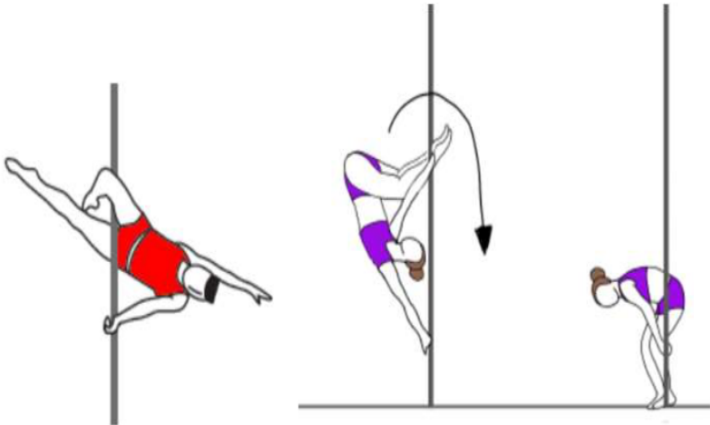
Nadřazené prvky		
Shoulder mount lift 1		- provedení z tyče (povolen nášvih nohou)
Shoulder mount lift 2		- mrtvý tah z tyče s pokrčenýma nohama - mrtvý tah je bez nášvihu nohou nebo odrazu od tyče
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Iguana position		- obě ruce jsou v kontaktu s tyčí - nohy jsou plně propnuty ve vertikálním směru nebo pokrčeny za hlavou
Nadřazený prvek		
Iguana deadlift		- obě ruce jsou v kontaktu s tyčí - deadlift je proveden z tyče - ve spodní pozici jsou obě nohy paralelně s tyčí (tolerance 20°)

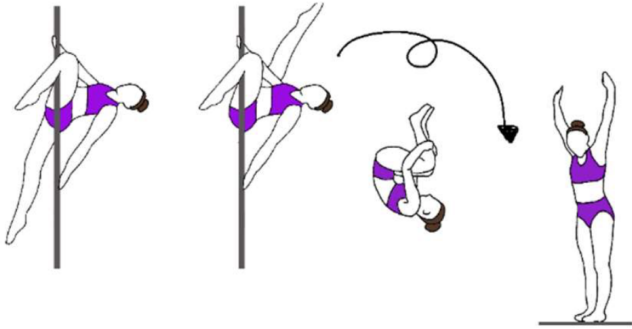
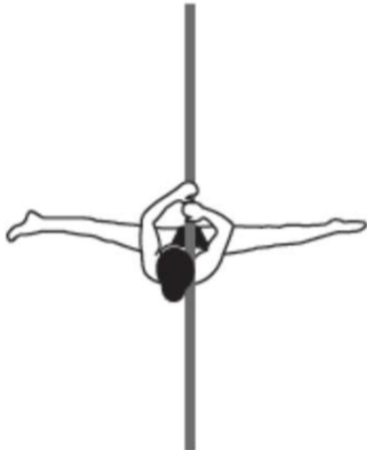
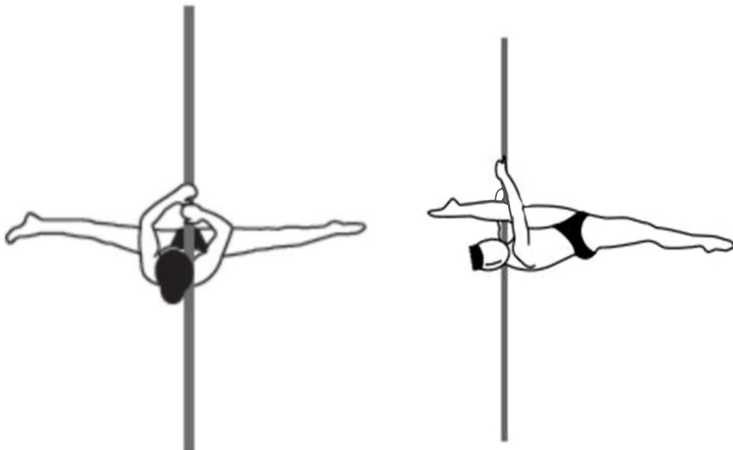
3) Spiny na statické tyči

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Reverse grab		- minimální rotace je 360°
Nadřazený prvek		
Reverse grab do libovolné další spiny		- reverse grab do libovolné další spiny - celková rotace v kombinaci je 720°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Cup grip spin		- obě ruce i nohy jsou plně propnuty - nohy jsou přinoženy - minimální rotace je 360°
Nadřazený prvek		
Cup grip spin do libovolné další spiny		- obě ruce i nohy jsou v cup grip spinu plně propnuty a nohy jsou přinoženy - rotace v cup grip spinu musí být 360°

Prvek 3	Pozice	Kritéria
Chair spin		- obě paže jsou v kontaktu s tyčí - rotace musí být min. 360°
Nadřazené prvky		
Chair spin one handed		- spodní ruka nesmí být v kontaktu s tyčí - rotace musí být min. 360°
Chair spin extended		- obě nohy jsou rovnoběžně s podlahou a plně propnuty - rotace musí být min. 360°

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Drop basics		- drop z libovolné pozice - drop musí být min. 1 metr bez úchopu rukou - konečná pozice je sed na tyči
Nadřazený prvek		
Inverted drop to inverted tuck		- drop z libovolného prvku hlavou dolu do inverted tuck - drop musí být min. 1 metr bez úchopu rukou
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Front flip jump out		- počáteční pozice: gemini flatline - doskok na obě nohy bez dotyku rukou s podlahou

Nadřazený prvek		
Sneaky drop		- doskok na obě nohy bez dotyku rukou s podlahou
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Shoulder mount bounce		- jakýkoliv přehmat v shoulder mount min. 3x za sebou
Nadřazený prvek		
Shoulder mount regrip to shoulder mount split		- v konečné pozici jsou obě paže na tyči - noha je pod libovolnou paží