

Povinné prvky pro profesionální kategorie

Kategorie: Junioři A Profesionálové, Junioři B Profesionálové, Ženy Profesionálky, Doubles Junior, Doubles, Muži 16+

Czech Pole Championship 2020



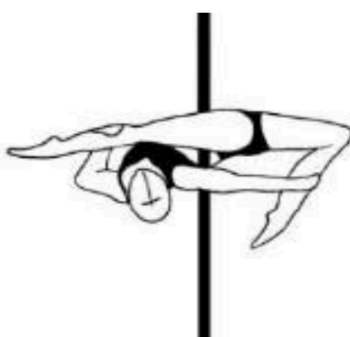
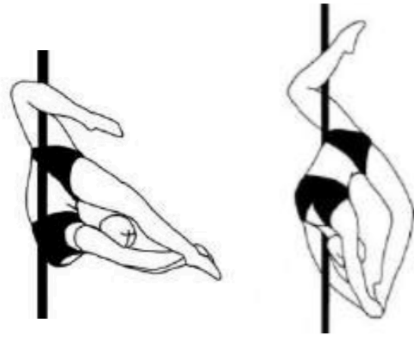
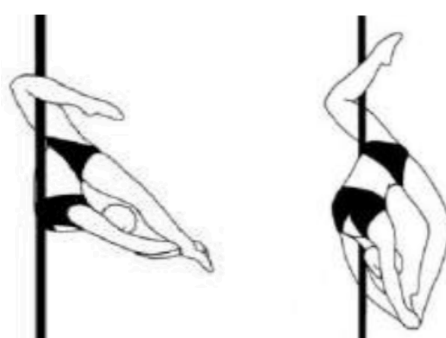
Úvod

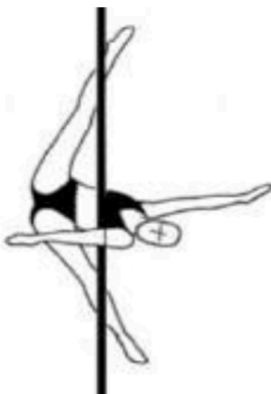
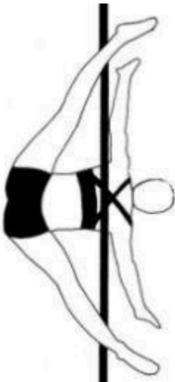
Pro každou kategorii jsou zvoleny povinné prvky se základním provedením a verzemi náročnějšího provedení. Hodnocení povinných prvků je součástí hodnocení technické náročnosti pro jednotlivá hodnocená kritéria (například povinný prvek na flexibilitu je součástí hodnoceného kritéria v technické náročnosti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

Hodnocení povinných prvků

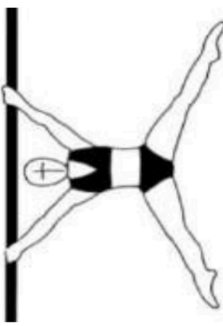
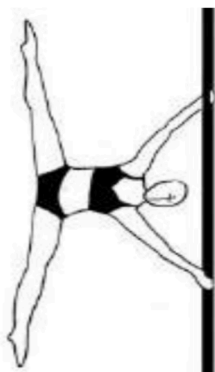
- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 spinu na statické tyči a min. 1 dynamickou kombinaci).
- Při provedení základní verze povinného prvku pro jednotlivé soutěžní kategorie má soutěžící 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.

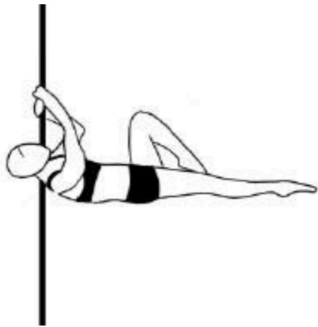
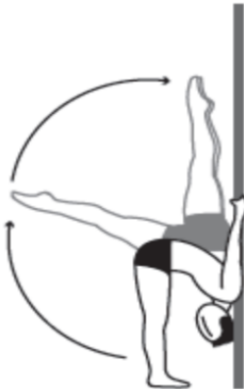
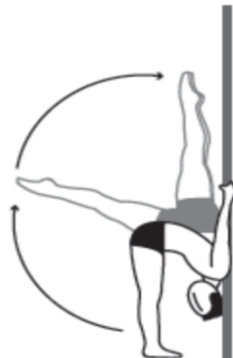
1) Prvky na flexibilitu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Jade 180		- úhel provazu je min. 180° - ruka může a nemusí být v kontaktu se zády
Nadřazený prvek		
Jade passe		- úhel provazu je min. 180°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Cocoon (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
Nadřazený prvek		
Cocoon 1 (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
Underarm hold split (keem)		- obě nohy jsou plně propnuty - oba kotníky jsou v kontaktu s tyčí - podpaží spodní ruky je v kontaktu s tyčí, bez úchopu rukou - spodní ruka je plně propnuta
Nadřazený prvek		
Spatchcock		- oba kotníky jsou v kontaktu s tyčí - obě nohy jsou plně propnuty - dlaně nejsou v kontaktu s tyčí

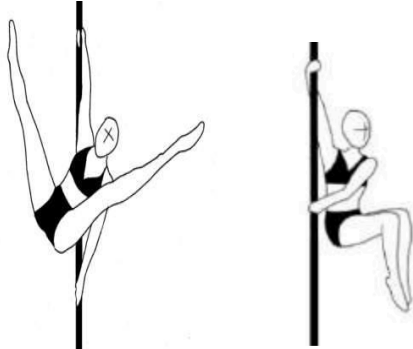
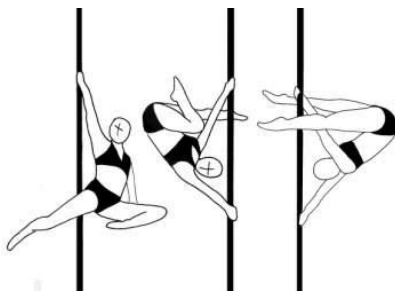
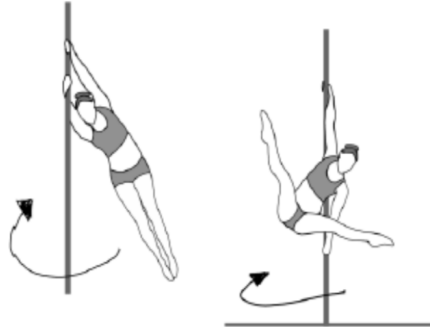
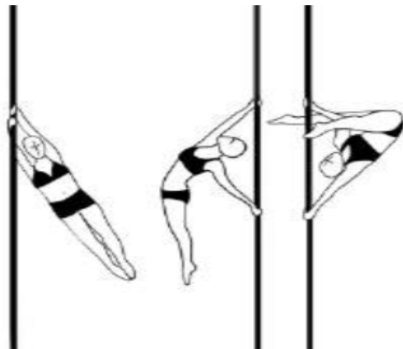
2) Prvky na sílu

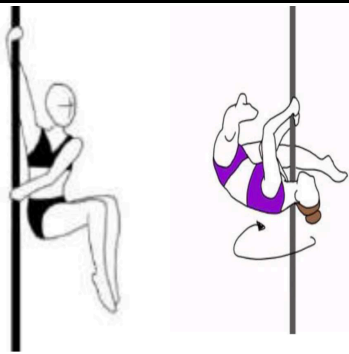
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Twisted grip Iron X		- tělo je rovnoběžně s podlahou - obě nohy jsou plně propnuté
Nadřazené prvky		
Cupgrip Iron X		- tělo je rovnoběžně s podlahou - obě nohy jsou plně propnuté
Twisted grip deadlift		- mrtvý tah z tyče s pokrčenýma nebo propnutýma nohama - mrtvý tah je bez nášvihu nohou nebo odrazu od tyče
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Shoulder mount lift		- mrtvý tah z tyče s pokrčenýma nohama - mrtvý tah je bez nášvihu nohou nebo odrazu od tyče

Nadřazené prvky		
Shoulder mount lift 1		- mrtvý tah z tyče s plně propnutýma nohama - mrtvý tah je bez nášvihu nohou nebo odrazu od tyče
Shoulder mount plank passe		- tělo je rovnoběžně s podlahou (tolerance 20°)
Prvek 3	Pozice	Kritéria
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°)
Nadřazený prvek		
Iguana deadlift 2		- obě ruce jsou v kontaktu s tyčí - deadlift je proveden z tyče - během deadliftu jsou nohy plně propnuty a přinoženy - ve spodní pozici jsou obě nohy paralelně s tyčí (tolerance 20°)

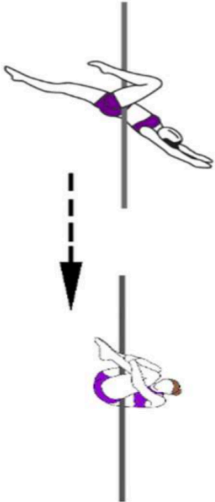
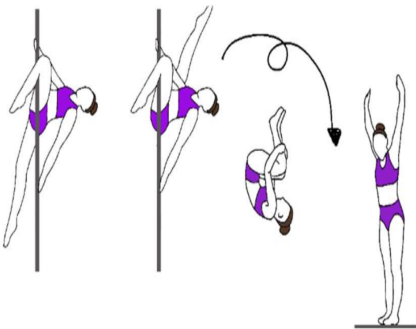
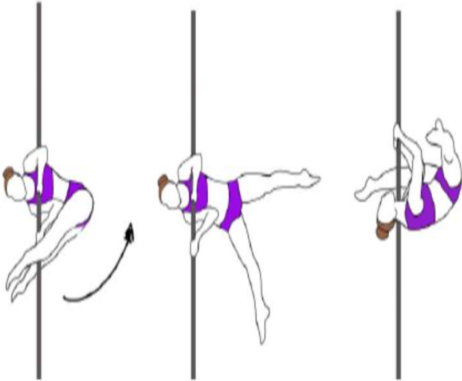
Iguana plank		- tělo je s podlahou v úhlu min. 45° - tělo a nohy jsou v jedné linii - nohy mohou být roznoženy
----------------------------	---	--

3) Spiny na statické tyči

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Reverse grab do libovolného dalšího spinu		- celková rotace v kombinaci min. 720°
Nadřazený prvek		
Phoenix		- bez kontaktu nohou s podlahou - celková rotace je min. 360°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Cup grip spin do další libovolné spiny		- obě ruce i nohy jsou v cup grip spinu plně propnuty a nohy jsou přinoženy - rotace v cup grip spinu musí být 360° a min. 360° v následném spinu
Nadřazený prvek		
Chinese phoenix		- celková rotace je 720°

Prvek 3	Pozice	Kritéria
Chair spin into shoulder mount		- v přechodu nesmí být nohy v kontaktu s podlahou - nohy v shoulder mount liftu mohou být pokrčené - celková rotace je min 360°
POUZE PRO DOUBLES	Jakýkoliv double spin bez kontaktu nohou se zemí. (doubles spin = kombinace dvou libovolných spinů)	- celková rotace každého spinu musí být min. 360°

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Inverted drop to inverted position		- drop v libovolné pozici hlavou dolu do inverted libovolné pozice - drop min. 1 metr bez kontaktu rukou s tyčí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Sneaky drop		- doskok na obě nohy bez dotyku rukou s podlahou
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Half fonji		- dynamický švih bez dotyku nohou s tyčí - lze jít regrip z flag grip do shoulder mount , ale také ze shoulder mount do flag grip