

Povinné prvky pro elitní kategorie

Kategorie: Ženy Elita

Czech Pole Championship 2019



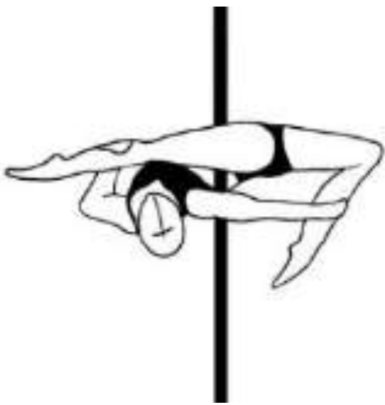
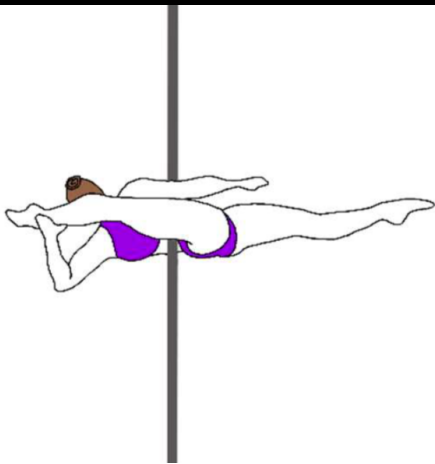
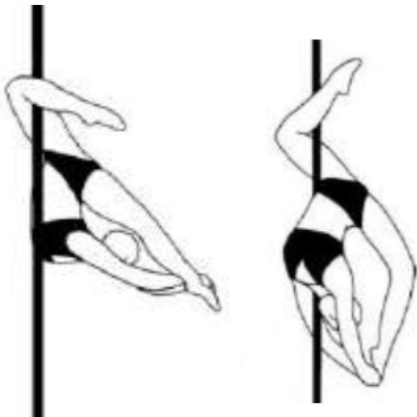
Úvod

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. NADŘAZENÝCH PRVKŮ. V tomto případě mu bude uznán povinný prvek za splněný a navíc získává vyšší hodnocení v rámci obecné technické náročnosti dané kategorie.

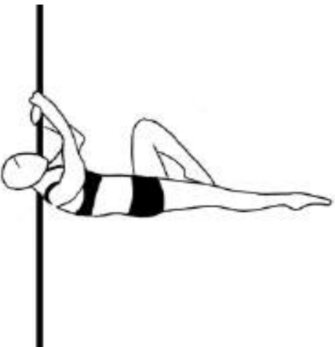
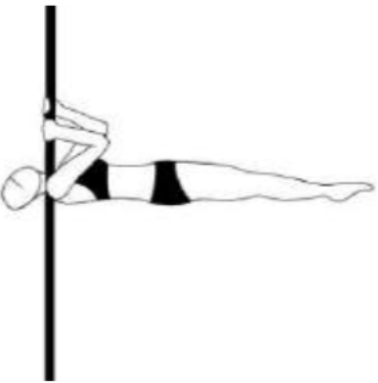
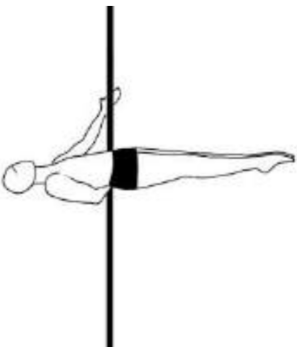
1) Prvky na flexibilitu

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Jade passe		- úhel provazu je min. 180°
Nadřazený prvek		
Jade extreme		- úhel provazu je min. 180° - dlaně nejsou v kontaktu s tyčí
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Cocoon (inside leg nebo outside leg)		- úchop paží je za hlavou - ruce i noha jsou plně propnuty - při inside leg je úchop nohy nad hlavou a okolo tyče

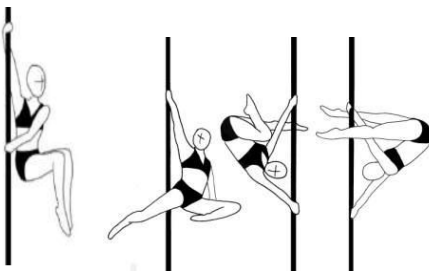
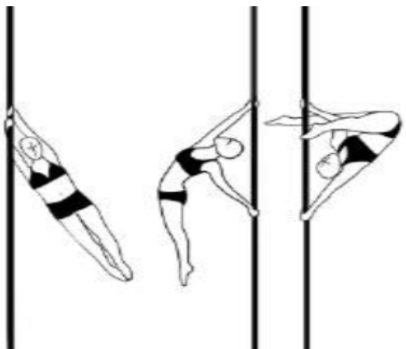
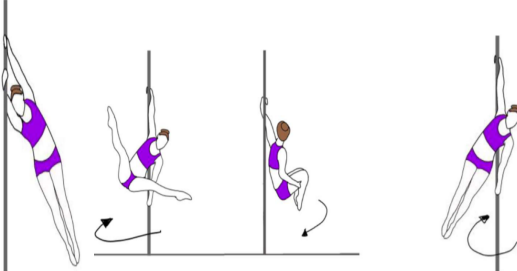
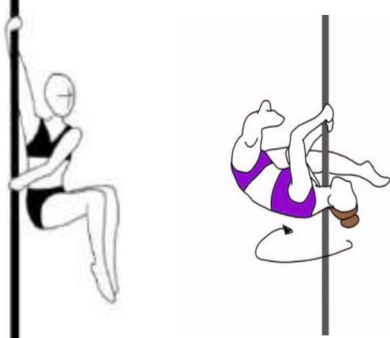
Nadřazený prvek		
Eagle		- úhel nohou je libovolný - úchop paží je za hlavou - paže nejsou v kontaktu s tyčí a jsou plně dopnuty
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Spatchcock		- oba kotníky jsou v kontaktu s tyčí - obě nohy jsou plně propnuty - ruce nejsou v kontaktu s tyčí
Nadřazený prvek		
Spatchcock lowback		- oba kotníky jsou v kontaktu s tyčí - obě nohy jsou plně propnuty - ruce nejsou v kontaktu s tyčí - tyč je v kontaktu pod lopatkami

2) Prvky na sílu

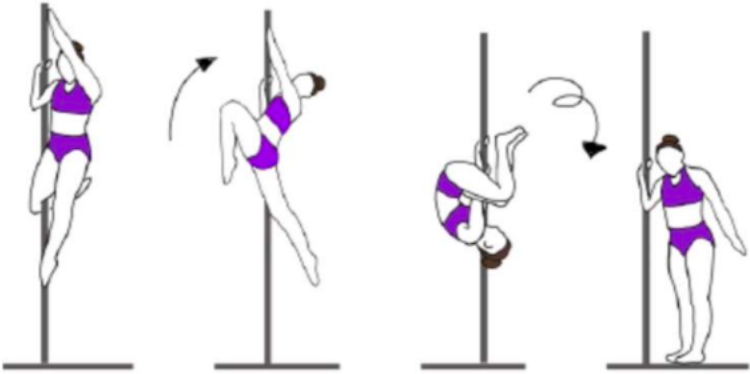
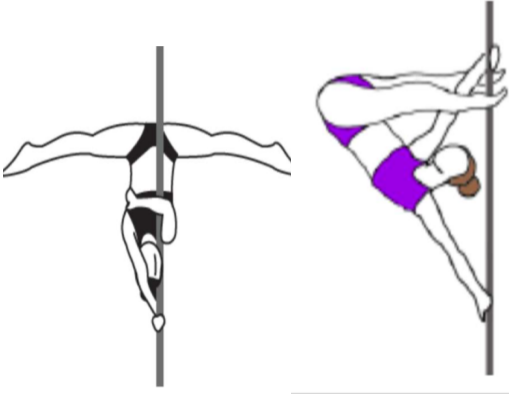
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Cupgrip Iron X		- obě nohy jsou plně propnuty - tělo je rovnoběžně s podlahou
Nadřazený prvek		
Twisted Grip deadlift		- mrtvý tah z tyče s pokrčenýma nebo propnutýma nohama - mrtvý tah je bez nášvihu nohou či odrazu od tyče
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Shoulder mount lift		- mrtvý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

Nadřazené prvky		
Shoulder mount plank passe		- jedna noha je pokrčená - tělo je rovnoběžně s podlahou (bez tolerance)
Shoulder mount plank		- obě nohy jsou plně propnuté - tělo je rovnoběžně s podlahou (tolerance 20°)
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Back support plank outside leg passe		- tělo je rovnoběžně s podlahou (bez tolerance)
Nadřazený prvek		
Back support plank		- tělo je rovnoběžně s podlahou (tolerance 20°)

3) Spiny na statické tyči

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Reverse grab (nebo Chair spin) into phoenix		- celková rotace v kombinaci 720° - bez kontaktu nohou s podlahou
Nadřazený prvek		
Chinese Phoenix		- celková rotace je 720°
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Cup grip spin into double reverse		- celková rotace v kombinaci 720° - bez kontaktu nohou s podlahou
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Chair spin into shoulder mount		- v přechodu nesmí být nohy v kontaktu s podlahou - nohy v shoulder mount liftu jsou plně propnuty

4) Dynamické kombinace

Prvek 1	Pozice	Kritéria
Salto		- musí být provedeno z tyče - při dopadu nesmí být paže v kontaktu s podlahou
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Full fonji		- může být provedeno ze shoulder mount přes flag grip zpět do shouldermount i v obráceném pořadí - bez kontaktu s podlahou
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Regrip aisha to cup grip handspring (2x)		- počáteční a konečná pozice (aisha) je stejná