

Povinné prvky pro profesionální kategorie

Kategorie: Junioři A, Junioři B, Ženy Profesionálky, Ženy Masters 40+, Doubles Junioři, Doubles, Muži

Czech Pole Championship 2019



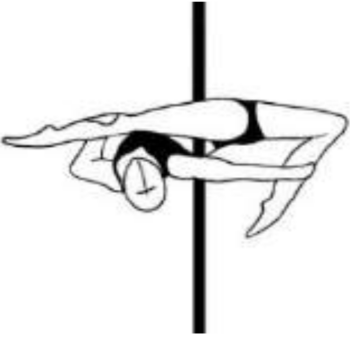
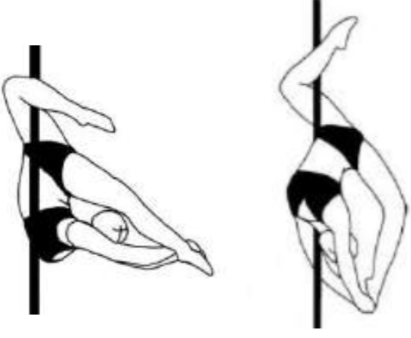
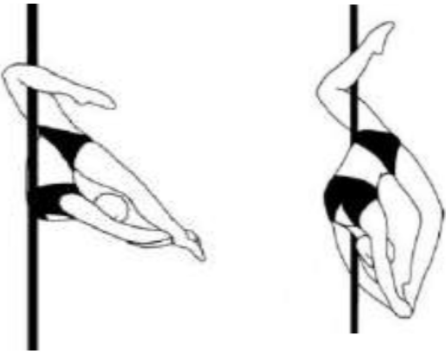
Úvod

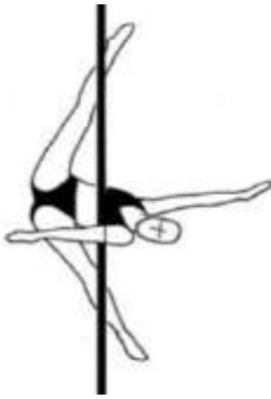
Pro každou kategorii jsou zvoleny povinné prvky se základním provedením a verzemi náročnějšího provedení. Hodnocení povinných prvků je součástí hodnocení technické náročnosti pro jednotlivá hodnocená kritéria (například povinný prvek na flexibilitu je součástí hodnoceného kritéria v technické náročnosti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

Hodnocení povinných prvků

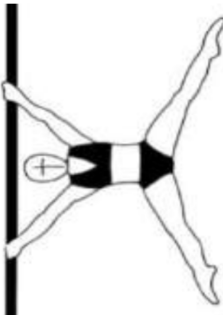
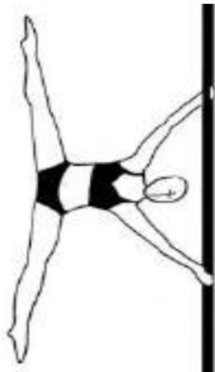
- Soutěžící je povinen si vybrat minimálně jeden povinný prvek z každého hodnoceného kritéria (min. 1 prvek na flexibilitu, min. 1 prvek na sílu, min. 1 spinu na statické tyči a min. 1 dynamickou kombinaci).
- Při provedení základní verze povinného prvku pro jednotlivé soutěžní kategorie má soutěžící 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. NADŘÁZENÝCH PRVKŮ. V tomto případě mu bude uznán povinný prvek za splněný a navíc získává vyšší hodnocení v rámci obecné technické náročnosti dané kategorie.

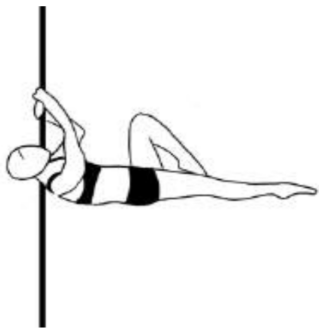
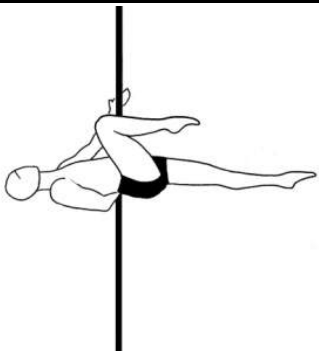
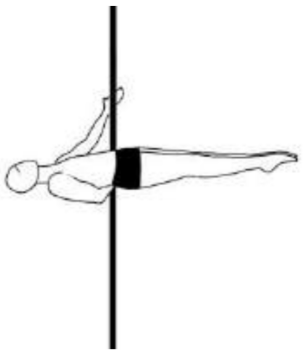
1) Prvky na flexibilitu

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

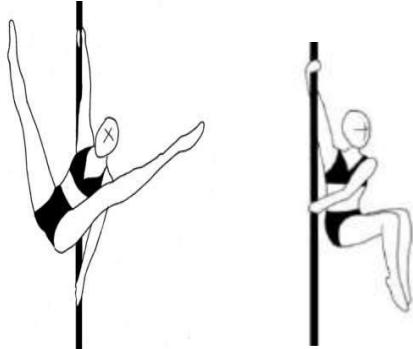
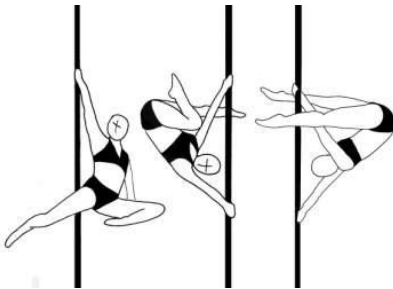
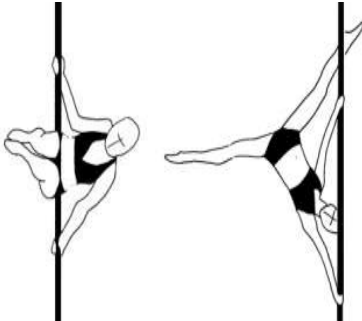
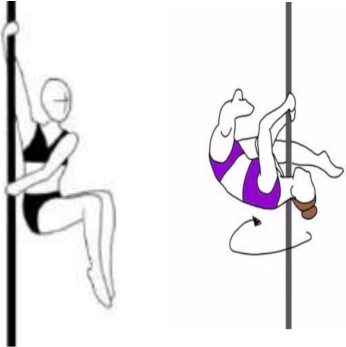
Prvek 3	Pozice	Kritéria
Underarm hold split (keem)		- obě nohy jsou plně propnuty - podpaží spodní ruky je v kontaktu s tyčí
Nadřazený prvek		
Spatchcock		- oba kotníky jsou v kontaktu s tyčí - obě nohy jsou plně propnuty - ruce nejsou v kontaktu s tyčí

2) Prvky na sílu

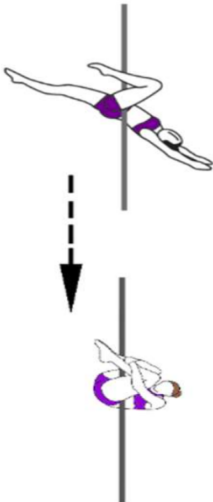
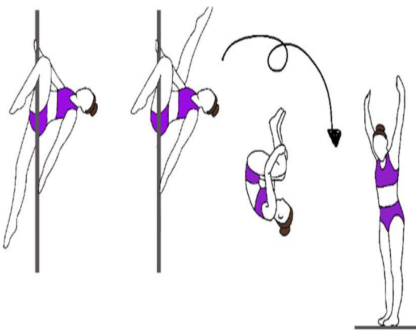
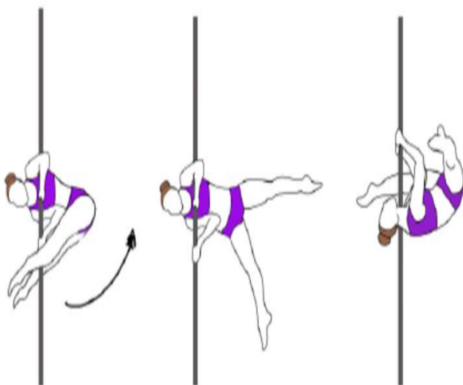
Prvek 1	Pozice	Kritéria
Twisted grip Iron X		- tělo je rovnoběžně s podlahou - obě nohy jsou plně propnuty
Nadřazené prvky		
Cupgrip Iron X		- tělo je rovnoběžně s podlahou - obě nohy jsou plně propnuty
Twisted grip deadlift		- mrtvý tah z tyče s pokrčenýma nebo propnutýma nohama - mrtvý tah je bez nášvihu 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
Back support plank outside leg passe		- vnější noha v passe - tělo je rovnoběžně s podlahou (tolerance 20°)
Nadřazený prvek		
Back support plank		- obě nohy jsou plně propnuty - tělo je rovnoběžně s podlahou (tolerance 20°)

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
Prvek 2	Pozice	Kritéria
Craddle spin to extended butterfly		- obě nohy jsou v konečné pozici plně dopnuty
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
POUZE PRO DOUBLES	Jakýkoliv double spin bez kontaktu nohou se zemí. (doubles spin = kombinace dvou libovolných spinů)	- celková rotace 720°

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