

Rozdělení prvků podle obtížnosti

(kat. děti, junioři, Ž amatérky, Ž profesionálky,
Ž masters)






PŘÍKLADY ROZDĚLENÍ PRVKŮ PODLE OBTÍŽNOSTI

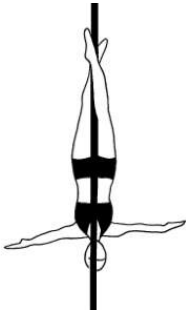
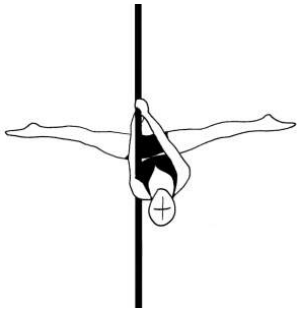


1. Jednoduchý

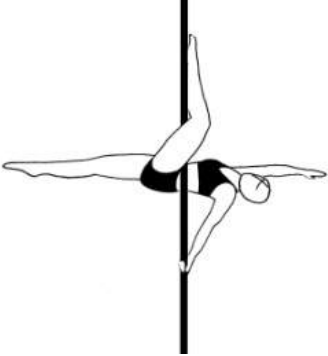
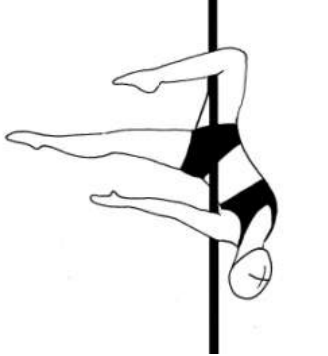
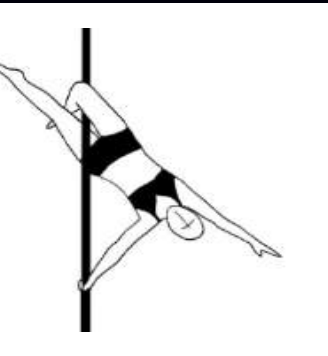
Obsahuje prvky s nejnižším technickým hodnocením. Soutěžící disponují menší silou a flexibilitou. Zvednutí těla silou (dead lift) je provedeno ze země s pokrčenýma nohama. Úhel nohou při provazu je minimálně 160°. Silové prvky je potřeba udržet tělem nebo nohama.

a) Prvky na flexibilitu




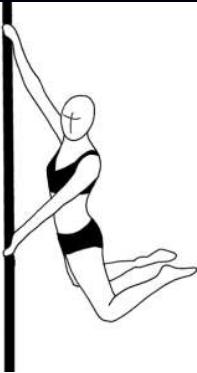
Název	Pozice	Kritéria
Inside leg hang		- úhel provazu je min. 160°
Ballerina sit attitude		- úhel provazu je min. 160°
Side pole straddle base		- horní polovina těla je rovnoběžně s podlahou - úhel roštěpu je min. 160°

b) Prvky na sílu


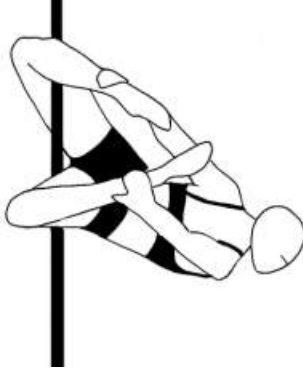

Název	Pozice	Kritéria
<p>Basic invert no hands</p>		
<p>Inverted straddle</p>		
<p>Split grip cradle tuck</p>		<p>- horní polovina těla je rovnoběžně s podlahou</p>
<p>Layback crossed knee release</p>		

<p>Inside leg hang flatline</p>		<p>- vnější noha, trup těla a vnější ruka jsou v jedné rovině rovnoběžně s podlahou</p>
<p>Outside knee hang back passé</p>		<p>- vnitřní noha je propnutá a rovnoběžně s podlahou</p>
<p>Outside knee hook passé</p>		

c) Spiny na statické tyči

Název	Pozice	Kritéria
Back hook spin		
Front hook spin		
Fireman spin crossed ankle		
Carousel fang		

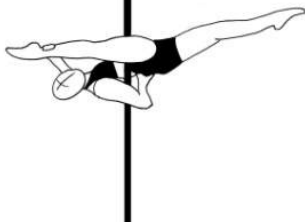


d) Spiny na spinové tyči



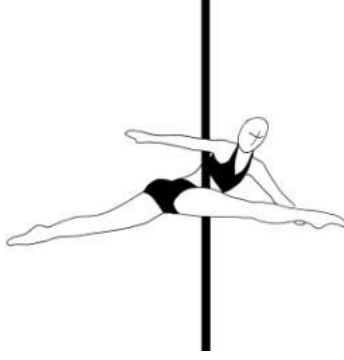
Název	Pozice	Kritéria
Fireman spin chair	 A line drawing of a person in a fireman spin chair position on a vertical pole. The person is sitting on the pole with their back to it, legs tucked under their body, and arms wrapped around the pole. Their head is tilted back, and they appear to be in a dynamic, spinning pose.	
Outside knee hang closed fang	 A line drawing of a person in an outside knee hang closed fang position on a vertical pole. The person is hanging from the pole with their back to it, knees bent and feet tucked under their body, and arms wrapped around the pole. Their head is tilted back, and they appear to be in a dynamic, spinning pose.	
Pencil forearm grip	 A line drawing of a person in a pencil forearm grip position on a vertical pole. The person is hanging from the pole with their back to it, arms wrapped around the pole, and their forearms resting on the pole. Their head is tilted back, and they appear to be in a dynamic, spinning pose.	

2. Průměrný


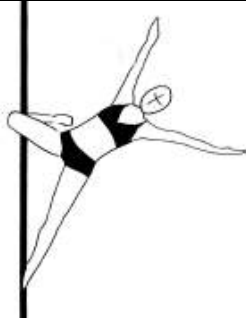

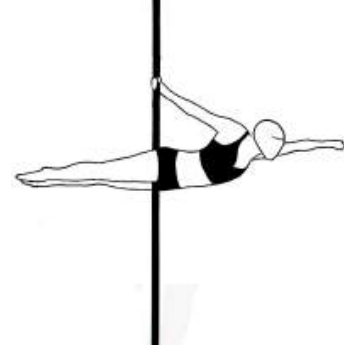
Soutěžící disponují střední silou a flexibilitou celého těla, jsou schopni provádět stojky na ruku. Nohy při provazu jsou otevřené na 180° (v těžších prvcích 160°), zvednutí těla silou (dead lift) je proveden ze země s nataženýma nohama nebo ze vzduchu s pokrčenýma nohama. Flexibilita ramen a zad se ukazuje úchopy nohou přes hlavu.


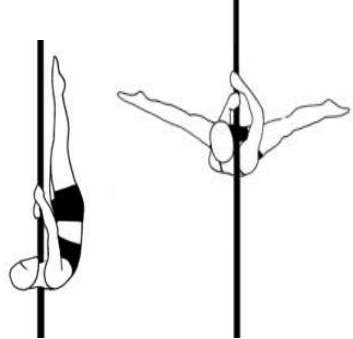
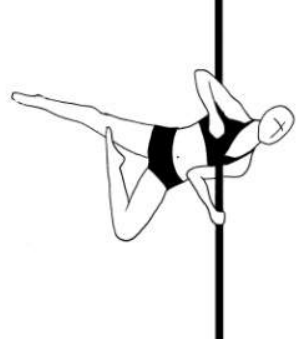
a) Prvky na flexibilitu

Název	Pozice	Kritéria
Hip hold split (jade)		- úhel nohou při provazu je minimálně 160°
Split on pole		- úhel nohou při provazu je min. 180°
Allegra passé		- úhel nohou při provazu je min. 160°




<p>Cocoon</p>		<ul style="list-style-type: none"> - úhel nohou při provazu je min. 160° - noha je uchopená přes hlavu s pokrčenýma rukama
<p>Cross bow elbow hold</p>		<ul style="list-style-type: none"> - horní polovina těla je rovnoběžně s podlahou
<p>Chopstick</p>		<ul style="list-style-type: none"> - úhel nohou při provazu je min. 160° - vnitřní ruka může držet tyč

b) Prvky na sílu




Název	Pozice	Kritéria
<p>Basic brass monkey</p>		
<p>Cupid</p>		
<p>Pole straddle split grip</p>		<p>- kotníky jsou výše od země než boky</p>
<p>Basic superman</p>		<p>- boky a nohy jsou rovnoběžně s podlahou</p>

<p>Butterfly extention</p>		<p>- obě kolena jsou plně propnutá</p>
<p>Shoulder mount pencil/straddle</p>		
<p>Flag grip side passé</p>		<p>- horní polovina těla a horní noha jsou v jedné linii a rovnoběžně s podlahou</p>

c) Spiny na statické tyči

Název	Pozice	Kritéria
<p>Body spiral reverse grab attitude</p>		
<p>Split grip straddle</p>		<p>- kotníky jsou v konečné pozici od země výše než boky</p>
<p>Reverse grab straddle into pencil</p>		


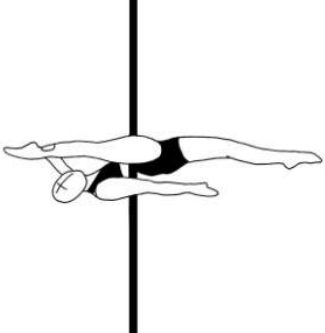

d) Spiny na spinové tyči

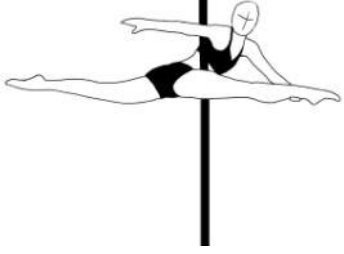

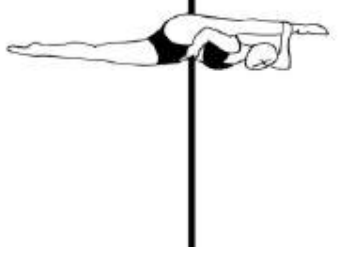
Název	Pozice	Kritéria
<p>Ballerina passé</p>		
<p>Underarm hold</p>		<p>- vnější ruka se nedotýká tyče</p>
<p>Inverted bodyspiral outside leg stretched behind pole</p>		

3. Těžký

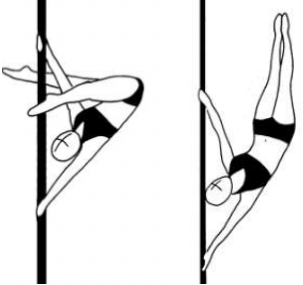
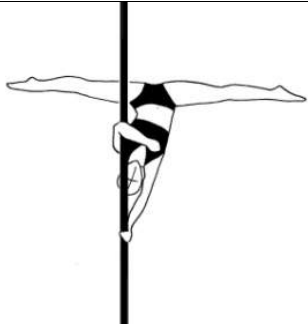
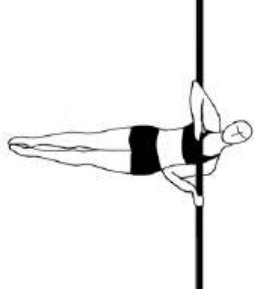
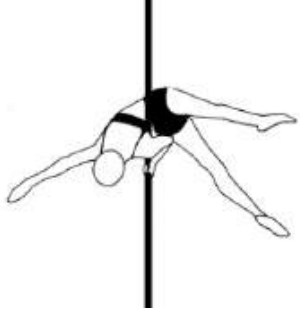
Soutěžící disponují velkou silou a flexibilitou celého těla. Úhel nohou při provazu i v těžších prvcích je minimálně 180°, zvednutí těla silou (dead lift) je proveden ze vzduchu s nataženýma nohama. Flexibilita ramen a zad se ukazuje úchopy nohou přes hlavu s dopnutýma rukama.

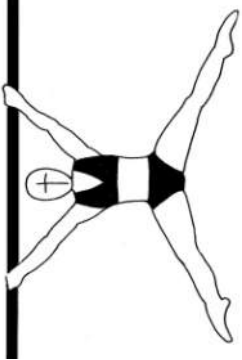
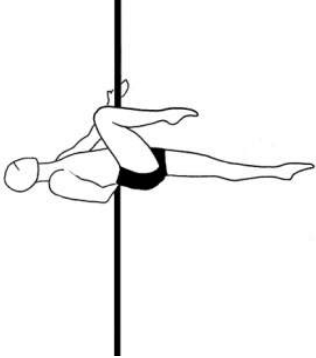
a) Prvky na flexibilitu

Název	Pozice	Kritéria
Superman crescent		<ul style="list-style-type: none">- obě ruce drží tyč za hlavou a jsou plně propnuty- boky a nohy jsou rovnoběžně s podlahou
Hip hold split (jade)		<ul style="list-style-type: none">- úhel nohou při provazu je min. 160°-vnitřní ruka může podpírat bok
Cocoon		<ul style="list-style-type: none">- úhel nohou při provazu je min. 180°- noha je uchopená přes hlavu s plně propnutýma rukama

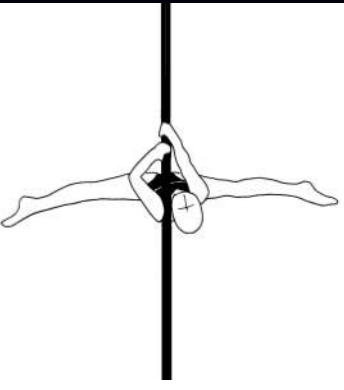
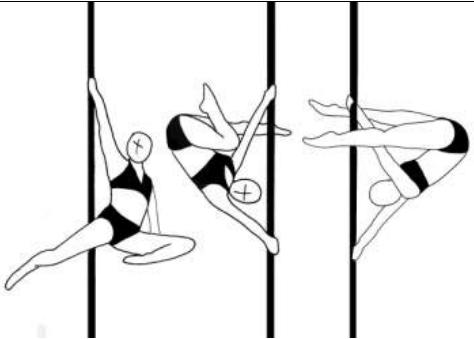
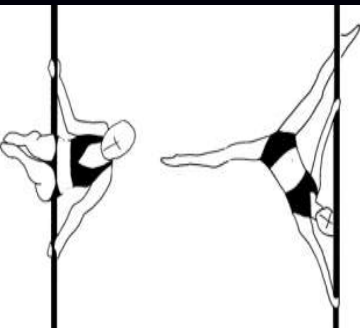
<p>Chopstick</p>		<p>- úhel nohou při provazu je min. 180°</p>
<p>Superman V</p>		
<p>Machine gun</p>		<p>- úhel nohou v provazu je min. 180° - tělo je rovnoběžně s podlahou</p>

b) Prvky na sílu

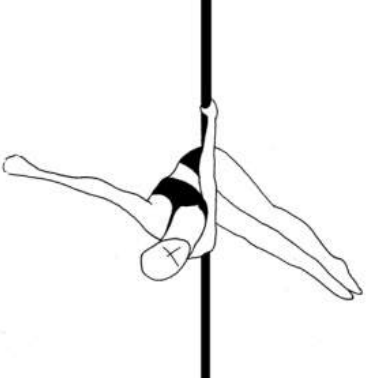
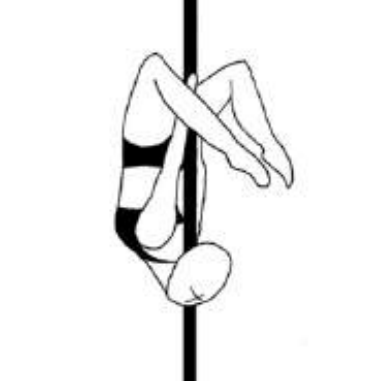
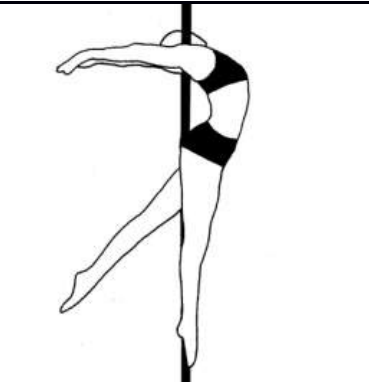
Název	Pozice	Kritéria
<p>Handspring straddle/pencil</p>		
<p>Elbow grip straddle (aysha)</p>		
<p>Flag grip pencil</p>		<p>- tělo je rovnoběžně s podlahou</p>
<p>Janeiro</p>		

<p>Iron X</p>		<p>- horní polovina těla je rovnoběžně s podlahou</p>
<p>Back support plank outside leg passé</p>		<p>- horní polovina těla a vnější noha jsou v jedné rovině a rovnoběžně s podlahou</p>

c) Spiny na statické tyči

Název	Pozice	Kritéria
<p>Spinning into a shoulder mount straddle</p>		
<p>Phoenix spin</p>		<p>- handspring musí být zvednut bez kontaktu nohou se zemí (dead lift)</p>
<p>Cradle spin into extended butterfly</p>		

d) Spiny na spinové tyči

Název	Pozice	Kritéria
Craddle spin one handed pike	 A line drawing of a person in a black and white leotard performing a Craddle spin one handed pike. The person is holding the pole with their right hand, with their left arm extended horizontally to the left. Their legs are split into a pike position, with the right leg extended downwards and the left leg extended upwards and to the right.	
Iguana fang	 A line drawing of a person in a black and white leotard performing an Iguana fang position. The person is holding the pole with both hands, with their arms crossed in front of their chest. Their legs are split into a pike position, with the right leg extended downwards and the left leg extended upwards and to the right.	
Titanic support	 A line drawing of a person in a black and white leotard performing a Titanic support position. The person is holding the pole with their right hand, with their left arm extended horizontally to the left. Their legs are split into a pike position, with the right leg extended downwards and the left leg extended upwards and to the right.	