POVINNÉ PRVKY AERIAL HAMMOCK

V každé divizi a kategorii je vždy 5 povinných prvků z toho jsou dva (2) prvky flexibilní, dva (2) prvky silové a jeden (1) prvek balanční. Každý povinný prvek má 5 kritérií, které musí soutěžící splnit. Každé kritérium povinného prvku je za 1 bod. Pokud je tedy prvek proveden 100 % správně a splní všech 5 kritérii, dostává soutěžící za povinný prvek 5 bodů. Splní-li všech 5 povinných prvků správně, dostává od poroty plný počet bodů 25 bodů.

Za jeden povinný prvek může soutěžící dostat 0–5 bodů. Výše bodů za povinný prvek závisí na splnění přesně definovaných kritérií daného povinného prvku.

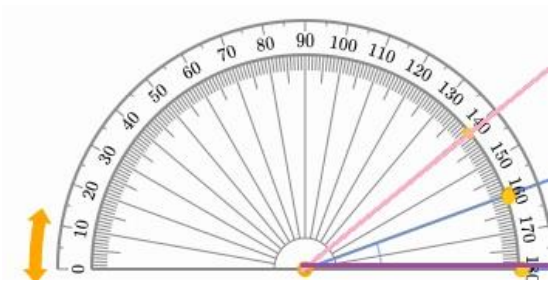
Všichni soutěžící musí vyplnit formulář s povinnými prvky, které zaznamenají v pořadí, v jakém jdou po sobě.

Tyto povinné prvky musí být zaznačeny do formuláře Povinné prvky a zaslány do 31. 5. 2024 na email: info@acrodancersonline.cz

Formulář s povinnými prvky ke stažení naleznete v sekci ke stažení na: www.acrodancerscompetition.cz

Vysvětlení pojmů:

Stag pozice = obě nohy jsou pokrčené a stehna s lýtky svírají úhel 90 °
Pozice pike = pozice štiky, hrudník/ruka je v kontaktu s nohama, nohy jsou u sebe, plně propnuté
Pozice fang = pozice diamantu, obě nohy jsou pokrčené dozadu, chodidla jsou spojeny a kolena jsou od sebe na šířku ramen
Pozice tuck = pozice vajíčka, kolena jsou pokrčená u sebe v kontaktu s hrudníkem
Arabesque = jedna noha je plně propnutá, druhá pokrčená
Horizontální = finální pozice musí být provedena vodorovně se zemí s maximální odchylkou 30 °
Flexe chodidla = ohnutí chodidla nebo prstů na nohou směrem k plosce nohy
Fixní pozice = finální pozice, kde nesmí dojít k poohnutí min. po dobu trvání povinného prvku (min. 2 sekundy)
Front split = provaz (přední) je pozice těla, ve které jsou obě nohy v jedné linii a směřují do opačných směrů
Straddle split = provaz (boční / rozštěp) je pozice těla, ve které jsou obě nohy v jedné linii a směřují do opačných směrů
Rozsahy ve splitech: ukázka základních rozsahů 140 °/ 160 °/ 180 °



DIVIZE AMATÉŘI, PROFESIONÁLOVÉ, ELITA

FLEFIXIBILNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
TRIANGLE STRADDLE SPLIT	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** celá chodidla včetně kotníku, obě paže, záda (volitelně), stehna a lýtka (volitelně) **3. Rozsah:** straddle split v nohou min. 160 ° **4. Pozice paží a nohou:** obě paže plně propnuté, obě nohy plně propnuté **5. Pozice těla:** vzpřímená	
INVERT STRADDLE SPLIT	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body**: bedra, stehna, třísla **3. Rozsah:** straddle split v nohou min. 160 ° **4. Pozice paží a nohou:** obě paže v libovolné pozici, obě nohy plně propnuté **5. Pozice těla:** invertovaná (hlavou dolů)	
BASIC STRADDLE SPLIT	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** bedra, stehna, třísla, paže (volitelně) **3. Rozsah:** straddle split v nohou min. 160 ° **4. Pozice paží a nohou:** obě paže v libovolné pozici, obě nohy plně propnuté **5. Pozice těla:** vzpřímená	
TRAPPED HALF FRONT SPLIT	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** záda, boky, stehno, lýtko, chodidlo, podpaží, paže druhé ruky (volitelně) **3. Rozsah:** front split v nohou min. 160 ° **4. Pozice paží a nohou:** stejná paže drží zadní nohu v úrovni chodila/kotníku, zadní noha je pokrčená, přední noha plně propnutá, obě paže jsou plně propnuté, přední paže je v libovolné pozici **5. Pozice těla:** vzpřímená	
TRAPPED FRONT SPLIT	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** záda, boky, stehno, lýtko, chodidlo, podpaží, paže druhé ruky (volitelně) **3. Rozsah:** front split v nohou min. 140 ° **4. Pozice paží a nohou:** obě paže v libovolné pozici, obě nohy plně propnuté ve front splitu **5. Pozice těla:** vzpřímená	

SILOVÉ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
ANKLE HANG	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** obě nohy, chodidla **3. Pozice paží:** volitelná fixní pozice paží bez kontaktů se síti **4. Pozice nohou:** obě nohy plně propnuté, chodidla jsou zaháknuta za síť v pozici flexe **5. Pozice těla:** invertovaná (hlavou dolů), tělo plně propnuté (jedná linie hlava, boky)	
ONE LEG WRAP	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** rameno, hrudník, tříslo, zadní noha (pouze lýtko, holeň, chodidlo) **3. Pozice paží:** volitelná fixní pozice paží bez kontaktů se síti **4. Pozice nohou:** zadní noha plně propnutá, přední noha ohnutá v pozici arabesque bez kontaktu se síti **5. Pozice těla:** vzpřímená	
ARABESQUE	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** pouze jedna noha a ruka **3. Pozice paží:** jedna ruka ve volitelné fixní pozici bez kontaktu se sítí, druha ruka drží síť **4. Pozice nohou:** zadní noha plně propnutá, přední noha ohnutá v pozici arabesque bez kontaktu se síti **5. Pozice těla:** vzpřímená	
ELBOW HOLD WITH ONE LEG	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** pouze jedna ruka a podkolenní jamka **3. Pozice paží:** jedna ruka ve volitelné fixní pozici bez kontaktu se sítí, druha ruka visí pod loktem za síť **4. Pozice nohou:** nohy v pozici arabesque, jedna ohnutá, druhá plně propnutá **5. Pozice těla:** vzpřímená	
FLY ONE LEG	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** pouze jedna noha po vrchol kolene, obě paže, ruce, obě ramena, záda (volitelně) **3. Pozice paží:** obě paže v zapažení drží síť **4. Pozice nohou:** zadní noha může být propnutá/ohnutá, přední noha ohnutá v pozici arabesque bez kontaktu se síti **5. Pozice těla:** horizontální	

BALANČNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
BIRD	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** boky, břicho, obě ruce **3. Pozice paží:** v zapažení, ruce jsou v kontaktu ze sítí **4. Pozice nohou:** obě nohy plně propnuté včetně špiček, horizontálně se zemí **5. Pozice těla:** vzpřímená	
STAR	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** obě nohy a paže, boky, záda **3. Pozice paží:** v rozpažení, ruce jsou v kontaktu se sítí **4. Pozice nohou:** nohy jsou v pozici diamantu, chodidla jsou spojená **5. Pozice těla:** vzpřímená	
AMAZON STAG	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** hýždě, boky, stehna, kolena, lýtka, jedno rameno, jedna ruka **3. Pozice paží:** jedna paže libovolná fixní pozice bez kontaktu se síti, druhá ruka drží sít před sebou **4. Pozice nohou:** obě nohy ohnuté v pozici stag **5. Pozice těla:** vzpřímená	
BACK BALANCE	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** bedra **3. Pozice paží:** libovolná fixní pozice paží bez kontaktu se síti **4. Pozice nohou:** jedna noha je ohnutá, druhá noha je plně propnutá, obě nohy jsou bez kontaktů se síti. **5. Pozice těla:** invertovaná (hlavou dolů)	
TREE POSITION	**1. Výdrž:** 2 sekundy **2. Kontaktní body:** paže, lopatka, boky, tříslo, hýždě, lýtko, stehno, jedno chodidlo, kotník **3. Pozice paží:** v rozpažení, pouze paže jsou v kontaktu se sítí **4. Pozice nohou:** stoj na jedné noze, kde chodidlo druhé nohy je v kontaktu pouze s nohou nikoliv síti **5. Pozice těla:** vzpřímená	