

## OBOWIĄZKOWE ELEMENTY AERIAL HAMMOCK

W każdej dywizji i kategorii zawsze jest 5 obowiązkowych elementów, z których dwa (2) są elementami elastyczności, dwa (2) są elementami siłowymi, a jeden (1) jest elementem równowagi. Każdy obowiązkowy element ma 5 kryteriów, które muszą zostać spełnione przez zawodnika. Każde kryterium obowiązkowego elementu jest warte 1 punkt. Jeśli więc element jest wykonany w 100% poprawnie i spełnia wszystkie 5 kryteriów, zawodnik otrzymuje za obowiązkowy element 5 punktów. Jeśli spełni wszystkie 5 obowiązkowych elementów poprawnie, otrzymuje od jury pełną liczbę punktów 25 punktów.

Za jeden obowiązkowy element zawodnik może otrzymać 0-5 punktów. Liczba punktów za obowiązkowy element zależy od spełnienia dokładnie zdefiniowanych kryteriów danego obowiązkowego elementu.

Wszyscy zawodnicy muszą wypełnić formularz z obowiązkowymi elementami, które są rejestrowane w kolejności, w jakiej występują.

Te obowiązkowe elementy muszą być zaznaczone na formularzu Obowiązkowe Elementy i wysłane do 31.05.2024 na adres email: [info@acrodancersonline.cz](mailto:info@acrodancersonline.cz)

Formularz z obowiązkowymi elementami do pobrania znajdziesz w sekcji do pobrania na: [www.acrodancerscompetition.cz](http://www.acrodancerscompetition.cz)

### Wyjaśnienie terminów:

**Pozycja stag** = obie nogi są zgięte i uda z łydkami tworzą kąt 90°

**Pozycja pike** = pozycja szczupaka, klatka piersiowa/ręka jest w kontakcie z nogami, nogi są razem, w pełni wyprostowane

**Pozycja fang** = pozycja diamentu, obie nogi są zgięte do tyłu, stopy są połączone, a kolana są na szerokość ramion od siebie

**Pozycja tuck** = pozycja jajka, kolana są zgięte przy sobie w kontakcie z klatką piersiową

**Arabesque** = jedna noga jest w pełni wyprostowana, druga zgięta

**Pozioma** = końcowa pozycja musi być wykonana poziomo do ziemi z maksymalnym odchyleniem 30°

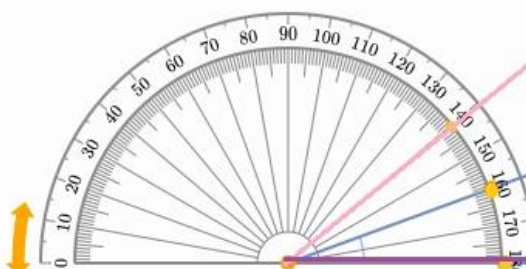
**Zgięcie stopy** = zgięcie stopy lub palców u nóg w kierunku podeszwy

**Pozycja stała** = końcowa pozycja, w której nie może dojść do zgięcia przez co najmniej czas trwania obowiązkowego elementu (min. 2 sekundy)

**Front split** = linoskoczek (przedni) to pozycja ciała, w której obie nogi są w jednej linii i skierowane w przeciwne strony






**Straddle split** = linoskoczek (boczny/rozszczep) to pozycja ciała, w której obie nogi są w jednej linii i skierowane w przeciwne strony

**Zakresy w rozszczepach:** prezentacja podstawowych zakresów 140°/ 160°/ 180°








## DIVISION AMATORZY





### ELASTYCZNE ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<b>TRIANGLE STRADDLE SPLIT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Punkty kontaktowe:</b> całe stopy, włącznie z kostkami, obie ramiona, plecy (opcjonalnie), uda i łydki (opcjonalnie)</li> <li>3. <b>Zakres:</b> szpagat boczny w nogach min. 160°</li> <li>4. <b>Pozycja ramion i nóg:</b> obie ręce całkowicie wyprostowane, obie nogi całkowicie wyprostowane</li> <li>5. <b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	
<b>INVERT STRADDLE SPLIT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Punkty kontaktowe:</b> biodra, uda, krocze</li> <li>3. <b>Zakres:</b> szpagat boczny w nogach min. 160°</li> <li>4. <b>Pozycja ramion i nóg:</b> obie ręce w dowolnej pozycji, obie nogi całkowicie wyprostowane</li> <li>5. <b>Pozycja ciała:</b> odwrócona (głową w dół)</li> </ol>	
<b>BASIC STRADDLE SPLIT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Punkty kontaktowe:</b> biodra, uda, krocze, ramiona (opcjonalnie)</li> <li>3. <b>Zakres:</b> szpagat boczny w nogach min. 160°</li> <li>4. <b>Pozycja ramion i nóg:</b> obie ręce w dowolnej pozycji, obie nogi całkowicie wyprostowane</li> <li>5. <b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	
<b>TRAPPED HALF FRONT SPLIT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Punkty kontaktowe:</b> plecy, biodra, udo, łydka, stopa, pachy, ręka drugiej nogi (opcjonalnie)</li> <li>3. <b>Zakres:</b> szpagat przód w nogach min. 160°</li> <li>4. <b>Pozycja ramion i nóg:</b> ta sama ręka trzyma tylną nogę na poziomie stopy/kostki, tylna noga jest zgięta, przednia noga jest całkowicie wyprostowana, obie ręce są całkowicie wyprostowane, przednia ręka jest w dowolnej pozycji</li> <li>5. <b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	
<b>TRAPPED FRONT SPLIT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Punkty kontaktowe:</b> plecy, biodra, udo, łydka, stopa, pachy, ręka drugiej nogi (opcjonalnie)</li> <li>3. <b>Zakres:</b> szpagat przód w nogach min. 140°</li> <li>4. <b>Pozycja ramion i nóg:</b> obie ręce w dowolnej pozycji, obie nogi całkowicie wyprostowane w szpagacie przód</li> <li>5. <b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	

## SIŁOWE ELEMENTY OBIĄZKOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<p><b>ANKLE HANG</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktu:</b> obie nogi, kostki</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> opcjonalna ustalona pozycja ramion bez kontaktu z siatką</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> obie nogi w pełni wyprostowane, kostki zawieszane za siatką w pozycji zgięcia</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> odwrócona (głową w dół), ciało w pełni wyprostowane (jedna linia głowa, biodra)</li> </ol>	
<p><b>ONE LEG WRAP</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktu:</b> ramię, klatka piersiowa, udo, tylna noga (tylko łydka, goleń, stopa)</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> opcjonalna ustalona pozycja ramion bez kontaktu z siatką</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> tylna noga w pełni wyprostowana, przednia noga zgięta w pozycji arabesque bez kontaktu z siatką</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	
<p><b>ARABESQUE</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktu:</b> tylko jedna noga i ręka</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> jedna ręka w opcjonalnej ustalonej pozycji bez kontaktu z siatką, druga ręka trzyma siatkę</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> tylna noga w pełni wyprostowana, przednia noga zgięta w pozycji arabesque bez kontaktu z siatką</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	
<p><b>ELBOW HOLD WITH ONE LEG</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktu:</b> tylko jedna ręka i podkolan</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> jedna ręka w opcjonalnej ustalonej pozycji bez kontaktu z siatką, druga ręka zwisa pod łokciem za siatką</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> nogi w pozycji arabesque, jedna zgięta, druga w pełni wyprostowana</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	
<p><b>FLY ONE LEG</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktu:</b> tylko jedna noga powyżej kolana, obie ręce, ramiona, plecy (opcjonalnie)</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> obie ręce obejmują siatkę</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> tylna noga może być wyprostowana/zgięta, przednia noga zgięta w pozycji arabesque bez kontaktu z siatką</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> horyzontalna</li> </ol>	

## ELEMENTY OBOWIĄZKOWE BILANSU

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<p><b>BIRD</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktowe:</b> boki, brzuch, obie ręce</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> skrzyżowane, ręce są w kontakcie ze siatką</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> obie nogi w pełni wyprostowane, wraz z palcami u stóp, poziomo do ziemi</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	
<p><b>STAR</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktowe:</b> obie nogi i ramiona, boki, plecy</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> rozpostarte, ręce są w kontakcie ze siatką</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> nogi ułożone w pozycji diamentu, podeszwy stóp są połączone</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	
<p><b>AMAZON STAG</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktowe:</b> pośladki, boki, uda, kolana, łydki, jedno ramię, jedna ręka</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> jedno ramię w dowolnej ustalonej pozycji bez kontaktu ze siatką, druga ręka trzyma siatkę przed sobą</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> obie nogi zgięte w pozycji stag</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	
<p><b>BACK BALANCE</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktowe:</b> biodra</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> dowolna ustalona pozycja ramion bez kontaktu ze siatką</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> jedna noga jest zgięta, druga noga jest w pełni wyprostowana, obie nogi są bez kontaktu ze siatką</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> odwrócona (głową w dół)</li> </ol>	
<p><b>TREE POSITION</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Wytrzymałość:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Punkty kontaktowe:</b> ramiona, łopatka, boki, klatka piersiowa, pośladki, łydka, udo, jedna stopa, kostka</li> <li><b>Pozycja ramion:</b> rozpostarte, tylko ramiona są w kontakcie ze siatką</li> <li><b>Pozycja nóg:</b> stojąc na jednej nodze, gdzie stopa drugiej nogi ma kontakt tylko z nogą, nie ze siatką</li> <li><b>Pozycja ciała:</b> wyprostowana</li> </ol>	