

## POVINNÉ PRVKY AERIAL HOOP

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 kritérií, 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 označeny do formuláře Povinné prvky a zaslány do 31. 5. 2024 na email: [info@acrodancersonline.cz](mailto:info@acrodancersonline.cz)

Formulář s povinnými prvky ke stažení naleznete v sekci ke stažení na: [www.acrodancerscompetition.cz](http://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 °

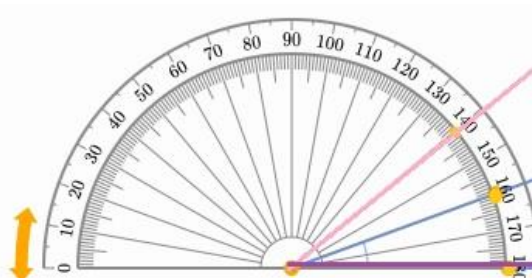
**Flexe chodidla** = ohnutí chodidla nebo prstů na nohu směrem k plosce nohy

**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






### FLEXIBILNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
STRADDLE SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě nohy a bedra</li> <li><b>Rozsah:</b> straddle split v nohou min. 140 °</li> <li><b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže plně propnuté ve volitelné pozici, obě nohy plně propnuté</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	
BACK HOOK	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, obě podkolenní jamky</li> <li><b>Pozice paží:</b> paže plně propnuté vytlačují kruh přes hlavu, paže jsou od sebe na šířku ramen (max. vzdálenost)</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou ohnuté v kolenou a zaháknuté na horní obruči</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, prohnutí v zádech, kruh je za tělem</li> </ol>	
BACK BEND LOWER HOOP	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna paže plně propnutá, druhá paže mezi nohama může být ohnutá</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté, rozkročené, chodidla a kotníky musí být níže než boky</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, prohnutí v zádech</li> </ol>	
BOW POSITION	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, obě holeně</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou plně propnuté a drží horní obruč</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté, těsně u sebe na spodní obruči</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená, prohnutí v zádech</li> </ol>	
RUNNING ANTELOPE	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedná podkolenní jamka, protilehlá ruka</li> <li><b>Rozsah:</b> 160°</li> <li><b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže jsou plně propnuté a jedná ruka drží spodní obruč, druhá ruka protilehlý kotník/chodidlo, nohy jsou obě ohnuté</li> <li><b>Pozice těla:</b> trup je vytočený a alespoň jedno rameno je níže, než jsou boky</li> </ol>	

## SILOVÉ POVINNÉ PRVKY






NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
MARTINI	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna podkolenní jamka, jeden zaháknutý loket, druhá noha v úrovni kolene/lýtka</li> <li><b>Pozice paží:</b> paže zaháknutá za kruh pod loktem drží protilehlou nohu, druhá páže ve volitelné fixní pozici bez kontaktů s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> jedna noha je pokrčená, druhá noha je plně propnutá v úhlu 90° ke kruhu</li> <li><b>Pozice těla:</b> bokem, hlava musí být výše než boky</li> </ol>	
BASIC INVERT	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, obě stehna</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté, nepřekřížené, těsně vedle sebe</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, celé tělo musí být zarovnané</li> </ol>	
ONE KNEE HANG	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna podkolenní jamka</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna paže drží kotník zaháknuté nohy, druhá paže je ve volitelné fixní pozici</li> <li><b>Pozice nohou:</b> jedna noha plně propnutá bez kontaktu s kruhem, druhá ohnutá v kontaktu s kruhem, zadní propnutá noha je horizontálně</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	
LOLLIPOP	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě nohy, obě ruce</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté, můžou být v kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté, překřížené v kotnících, kruh je mezi nohama</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	
SIDE ARABESQUE	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna ruka a noha na stejné straně, chodidlo volitelně</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna paže plně propnutá, druhá ve volitelné fixní pozici bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> noha v kontaktu s kruhem je plně propnutá (kromě chodidla, které je v pozici flexe), druhá noha pokrčená v pozici arabesque</li> <li><b>Pozice těla:</b> diagonálně</li> </ol>	

## BALANČNÍ POVINNÉ PRVKY






NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
BASIC SEAT	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> hýždě, stehna volitelně</li> <li><b>Pozice paží:</b> ve volitelné fixní pozici bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou pokrčené a u sebe</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	
MOON LEGS STRAIGHT CROSSED	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> záda, obě chodidla/kotníky, jedno rameno, krk</li> <li><b>Pozice paží:</b> ve volitelné fixní pozici bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté, překřížené v kontaktu s horní obručí v úrovni kotníků/chodidel</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	
HIP STRADDLE	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jeden bok</li> <li><b>Pozice paží:</b> ve volitelné fixní pozici bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté, rozkročené</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, balancující na jednom boku na spodní obruči</li> </ol>	
HIP ARROW	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> přední noha, lýtko/holeň zadní nohy, jeden bok, bedra, hýždě volitelně</li> <li><b>Pozice paží:</b> ve volitelné fixní pozici bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> přední noha zaháknutá okolo kruhu, zadní noha plně propnutá</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	
BACK BEND RING	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> bedra na spodní obruči, kotník/chodidlo případně pata na horní obruči</li> <li><b>Pozice paží:</b> paže mohou být ohnuté a drží chodidlo nohy přes hlavu</li> <li><b>Pozice nohou:</b> jedna noha je plně propnutá na horní obruči, druhá noha je ohnutá v pozici prstenu</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, balancující na bedrech</li> </ol>	

## DIVIZE PROFESIONÁLOVÉ

### FLEXIBILNÍ POVINNÉ PRVKY






NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
ZET	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Kontaktní body:</b> obě ruce, podkolenní jamka přední nohy, kotník nebo nárt zadní nohy</li> <li>3. <b>Rozsah:</b> front split v nohou min. 180 °</li> <li>4. <b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže plně propnuté, obě nohy jsou ohnuté v kontaktu s kruhem v zet pozici</li> <li>5. <b>Pozice těla:</b> invertovaná, prohnutí v zádech</li> </ol>	
REVERSE FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Kontaktní body:</b> obě ruce</li> <li>3. <b>Rozsah:</b> front split v nohou min. 180 °</li> <li>4. <b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže plně propnuté, obě nohy plně propnuté, přední noha horizontálně</li> <li>5. <b>Pozice těla:</b> invertovaná, prohnutí v zádech</li> </ol>	
COCOON	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Kontaktní body:</b> podkolenní jamka</li> <li>3. <b>Pozice paží:</b> obě paže přes hlavu plně propnuté drží chodidlo/kotník nohy</li> <li>4. <b>Pozice nohou:</b> jedna noha je plně propnutá, druhá noha ohnutá ve visu na spodní obruči</li> <li>5. <b>Pozice těla:</b> invertovaná, prohnutí v zádech</li> </ol>	
SIDE FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Kontaktní body:</b> holeň, chodidlo a kotník, protilehlá ruka</li> <li>3. <b>Rozsah:</b> front split v nohou min. 180 °</li> <li>4. <b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže plně propnuté, jedna ruka drží kotník nebo chodidlo protilehlé nohy, obě nohy plně propnuté,</li> <li>5. <b>Pozice těla:</b> směřující dolů, diagonální</li> </ol>	
RING 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li>2. <b>Kontaktní body:</b> bedra, chodidlo/kotník nebo pata na horní obruči</li> <li>3. <b>Rozsah:</b> front split v nohou min. 160 °</li> <li>4. <b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže mohou být ohnuté a drží chodidlo za hlavou, jedna noha je plně propnutá, druhá ohnutá dozadu</li> <li>5. <b>Pozice těla:</b> invertovaná, prohnutí v zádech, hlava je v úrovni bérce</li> </ol>	

## SILOVÉ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
ONE KNEE HANG	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> podkolenní jamka</li> <li><b>Pozice paží:</b> volitelná fixní pozice paží bez kontaktů s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> jedna noha je ohnutá a visí za spodní obruč, druhá noha plně propnutá bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná (hlavou dolů)</li> </ol>	
ONE HAND HANG	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna ruka</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna paže plně propnutá drží kruh, druhá paže je okolo noh</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou plně propnuté, u sebe v pozici štiny</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	
SIDE TUBE	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna ruka, protilehlé rameno, bok hrudi, záda, krk</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna paže plně propnutá drží kruh před tělem, druhá paže je ve fixní volitelné pozici</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou plně propnuté bez kontaktu s kruhem, u sebe</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	
ANKLE HANG	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> oba kotníky, nártý, obě holeně</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté, chodidla v pozici flexe zaháknuté okolo kruhu</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, trup těla je ve stejném směru jako kruh, tělo je před kruhem zarovnané</li> </ol>	
LOLLIPOP NO HANDS	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě nohy</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté, překřížené v kotnících, kruh je mezi nohama, chodidla mohou být v pozici flexe</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	








## BALANČNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
MIDDLE TUBE	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> boky, břicho, obě ruce</li> <li><b>Pozice paží:</b> v zapažení, ruce nejsou v kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté včetně špiček, horizontálně se zemí</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená, celé tělo musí být zarovnané v jedné linii</li> </ol>	
INVERT MOON	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> záda, obě špičky chodidla, jedno rameno, krk, hýždě volitelně</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté v zapažení bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy ohnuté, špičky chodidel propnuté v kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, celé tělo uvnitř kruhu (kromě hlavy a rukou)</li> </ol>	
BACK BALANCE ZET	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> bedra na spodní obruči</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté v zapažení bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy ohnuté v zet pozici</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, zadní prohnutí, balancující na bedrech</li> </ol>	
EGG	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jeden bok</li> <li><b>Pozice paží:</b> volitelná fixní pozice bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> nohy jsou skrčené, u sebe, stehna se dotýkají hrudníku</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, balancující na jednom boku</li> </ol>	
ONE KNEE HANG RING	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> podkolenní jamka na spodní obruči</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže drží chodidlo zadní nohy přes hlavu, paže mohou být ohnuté</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy ohnuté, zadní noha je v pozici prstenu</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, zadní prohnutí</li> </ol>	






## DIVIZE ELITA

### FLEXIBILNÍ POVINNÉ PRVKY





NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
VICTIM	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> podpaží, lopatky</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže v zapažení plně propnuté, ruce se drží za holeně/kotníky</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté v horizontální pozici, nohy jsou od sebe ve vzdálenosti max. na šířku boků</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	
STRADDLE SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě nohy, bedra</li> <li><b>Rozsah:</b> straddle split v nohou min. 180 °</li> <li><b>Pozice paží a nohou:</b> paže v libovolné fixní pozici bez kontaktu s kruhem, obě nohy plně propnuté</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	
RUSSIAN SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, jedno chodidlo</li> <li><b>Rozsah:</b> front split v nohou min. 180 °</li> <li><b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže plně propnuté v kontaktu s horní obručí, obě nohy plně propnuté, přední noha v horizontální pozici v kontaktu se spodní obručí</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	
HALF FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě nohy, jeden bok, bedra, hýždě volitelně</li> <li><b>Rozsah:</b> front split v nohou min. 180 °</li> <li><b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže plně propnuté bez kontaktu s kruhem, stejná ruka drží stejnou nohu, jedna ruka drží lýtko/kotník přední nohy, druhá ruka drží kotník/chodidlo zadní nohy, přední noha je plně propnutá v horizontální pozici, druhá noha je ohnutá</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	
RING 2	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> bedra na spodní obruči a chodidlo/pata/kotník na horní obruči</li> <li><b>Rozsah:</b> front split v nohou min. 180 °</li> <li><b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže plně propnuté a ruce drží kotník/chodidlo zadní nohy přes hlavu, obě nohy plně propnuté</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	



## SILOVÉ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
STRADDLE PLANK	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, jedna noha volitelně</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže ohnuté, nižší paže je v kontaktu se spodní obručí a podpírá tělo, vyšší paže se drží na boční straně obruče</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté rozkročmo, chodidla výše než boky</li> <li><b>Pozice těla:</b> tělo je horizontálně a hrudník leží na předloktí/lokti</li> </ol>	
REVERSE MEATHOOK	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna ruka</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna ruka drží kruh za zády, druhá je ve volitelné fixní pozici bez kontaktů s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté rozkročené bez kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice těla:</b> záda leží na paži za tělem, hrudník je v horizontální pozici</li> </ol>	
ELBOW HANG STRADDLE	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> loket</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna paže ohnutá v kontaktu s kruhem v lokti, druhá paže ve fixní volitelné pozici</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté rozkročmo, min. jedno chodidlo výše než ramena</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	
ONE SHOULDER STAND	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, jedno rameno, obě nohy</li> <li><b>Pozice paží:</b> paže před tělem je ohnutá a drží kruh před sebou, druhá ruka je plně propnutá a drží kruh za zády</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté, u sebe horizontálně s podlahou</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná</li> </ol>	
FRONT PLANK	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté v kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> jedna noha plně propnutá, druhá noha ohnutá</li> <li><b>Pozice těla:</b> tvář směřuje nahoru, hrudník a propnutá noha je v horizontální pozici</li> </ol>	

## BALANČNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
BACK BALANCE CHAIR	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> bedra</li> <li><b>Pozice paží:</b> volitelná fixní pozice paží bez kontaktů s kruhem</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy ohnuté v kolenou, nohy jsou u sebe, chodidla výše než boky</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, balancující na bedrech</li> </ol>	
HIP SIDE SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> bok, třísla</li> <li><b>Pozice paží:</b> paže drží protilehlý kotník/chodidlo přední nohy</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté v horizontální pozici</li> <li><b>Rozsah:</b> split min. 180°</li> </ol>	
FULL MOON	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> chodidla, kolena, ramena, paže, hrudník</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže ve volitelné fixní pozici</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy v zet pozici, špičky chodidel jsou v kontaktu s kruhem</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, a kromě paží a hlavy je vše uvnitř kruhu</li> </ol>	
SHOUDLER STAND STRADDLE	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> krk, ramena, paže, kontakt rukou není povolen</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže ve volitelné fixní pozici</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté rozkročmo bez kontaktu s kruhem, chodidla musí být výše než boky</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, zarovnaná v jedné linii hlava, trup a boky</li> </ol>	
SHOULDER STAND PENCIL	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> krk, ramena, paže, nohy kontakt rukou není povolen</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže rozpažené plně propnuté</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté u sebe, horní obruč je mezi nohama</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, celé tělo musí být zarovnané v jedné linii</li> </ol>	