

POVINNÉ PRVKY AERIAL HOOP DOUBLES

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

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

Vysvětlení pojmů:

Pozice Zet = obě nohy jsou pokrčené a stehna s lýtky svírají úhel do 90 °

Pozice Ring = pozice prstenu, jedna noha je držena rukou za hlavou

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 °

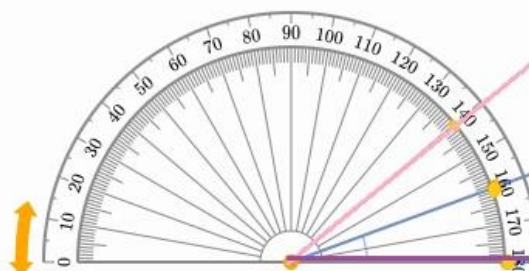
Flexe chodidla = ohnutí chodidla nebo prstů na nohu směrem k plosce nohy

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 splittech: ukázka základních rozsahů 140 ° / 160 ° / 180 °



DIVIZE AMATÉŘI, PROFESIONÁLOVÉ, ELITA




FLEXIBILNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
DOUBLE FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: horní partner je v kontaktu s obručí nohama, bedry, dolní partner pouze rukou. Pozice paží: oba partneři mají obě paže plně propnuté. Horní partner: je v invertované pozici ve front splitu s rozsahem min. 160 °, rukou drží stejnou nohu za chodidlo/kotník, druhá ruka drží partnerovu nohu v úrovni holeně. Dolní partner: je ve vzpřímené pozici ve front splitu s rozsahem min. 160 °, rukou drží protilehlou nohu za chodidlo/kotník, druhou rukou drží dolní obruč. 	
SPLIT SUPPORT BIRD	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: horní partner je v kontaktu s obručí rukama, dolní partner rukama a boky. Pozice paží: oba partneři mají obě paže plně propnuté. Horní partner: ve front splitu min. 180 °, oběma rukama drží horní obruč, chodidlo přední nohy je zapřené o záda/krk partnera, přední noha je horizontálně se zemí. Dolní partner: v pozici ptáčka, nohy výše než dolní obruč. 	
MESH	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: horní partner nohy, hýždí, dolní partner obě ruce a chodidlo. Pozice paží: horní partner má paže plně propnuté a drží partnera za kotník zadní nohy, dolní partner může mít paže ohnuté a drží se horní obruče. Horní partner: má rozkročmo nohy plně propnuté (výjimka chodidel) a je v invertované pozici. Dolní partner: vzpřímená pozice ve front splitu s rozsahem min. 160 °. 	
SCORPION	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: horní partner je v kontaktu s kruhem/pásky za kotník, obě ruce, dolní partner pod kolena na dolní obruči. Pozice paží: horní partner má paže plně propnuté, dolní partner má paže plně propnuté a drží chodidlo zadní nohy partnera. Horní partner: je v pozici front splitu min 160 °. Dolní partner: visí pod kolena na dolní obruči a přitahuje se k noze partnera. 	
RING AND FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: pouze horní partner je v kontaktu s obručí v oblasti beder, hýždě (volitelně), jedno chodidlo, pata volitelně. Pozice paží: horní partner nemusí mít paže plně propnuté, dolní partner má obě paže plně propnuté, jedna drží dolní obruč, druhá drží přední nohu za kotník/chodidlo. Horní partner: v pozici Ring s min.160 ° ve front split a drží partnera jednou rukou za kotník/chodidlo, druhou rukou drží svůj kotník/chodidlo. Dolní partner: je v pozici front split min. 160 ° ve vzpřímené poloze těla, v kontaktu s obručí je jedna ruka. 	

SILOVÉ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
KNEE HANG HOLD PIKE	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: pouze horní partner je v kontaktu s obručí pod kolena a jednou rukou. Pozice paží: horní partner má obě paže plně propnuté, jedna paže drží partnera, druhá se odtlačuje od dolní obruče, dolní partner nemusí mít paže plně propnuté a drží se partnera za ruku/zápěstí. Horní partner: je v invertované pozici, visící pod kolena. Dolní partner: je v invertované pozici, není v kontaktu s obručí. 	
HOOK SUPPORTED FEET HANG	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: pouze horní partner je v kontaktu s obručí pod kolena. Pozice paží: oba partneři mají paže ve volitelné fixní pozici bez kontaktů s obručí. Horní partner: je v invertované pozici, visící pod kolena, drží partnera ve fixní pozici za chodidla. Dolní partner: je v invertované pozici, visící za chodidla horního partnera, nohy má plně propnuté, není v kontaktu s obručí. 	
KNEE HANG HOLD PENCIL	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: pouze horní partner je v kontaktu s kruhem pod kolena a rukama. Pozice paží: horní partner má obě paže plně propnuté na max. šířku ramen, dolní partner má paže ve volitelné fixní pozici bez kontaktů s obručí. Horní partner: je v invertované pozici, visící pod kolena, pažemi odtlačuje obruč od sebe. Dolní partner: je v invertované pozici, visící v podpaží horního partnera za chodidla, nohy plně propnuté, není v kontaktu s obručí. 	
FLYING SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: horní partner je v kontaktu s obručí zády, krkem, ramenem, rukou, dolní partner je v kontaktu rukou. Pozice paží: oba mají paže plně propnuté. Horní partner: v pozici Amazonky, nohama drží zadní nohu dolního partnera. Dolní partner: v pozici front split, paže drží dolní obruč, druhá paže se drží za kotník stejné nohy. 	
RING HOLD DESK	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: pouze horní partner je v kontaktu s kruhem v oblasti beder, hýždí (volitelně), chodidlo, pata volitelně. Pozice paží: horní partner má paže plně propnuté, dolní partner má paže ve volitelné fixní pozici bez kontaktů s obručí. Horní partner: v pozici Ring drží dolního partnera oběma rukama za krk, jedna noha je mezi stehny dolního partnera. Dolní partner: je v pozici desky horizontálně se zemí bez kontaktů s obručí, nohy jsou plně propnuté a můžou být překřížené. 	

BALANČNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
SYN SEAT	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: podkolenní jamky. Pozice paží: ve volitelné fixní pozici bez kontaktu s obručí. Pozice nohou: nohy jsou pokrčené u sebe, chodidla jsou zaháknuté pod partnerem. Pozice těla: vzpřímená, partneři musí být zrcadlově. 	
MIRROR CHAIR	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: dolní partner je v kontaktu s dolní obručí boky a horní částí nohou, horní partner v sedě balancuje na dolním partnerovi bez kontaktu s obručí. Pozice paží: ve volitelné fixní pozici bez kontaktu s obručí. Pozice nohou: kolena jsou u sebe. Pozice těla: horní partner vzpřímená pozice těla, dolní invertovaná, partneři musí být zrcadlově. 	
BACK BALANCE HOLD DESK	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: pouze horní partner v oblasti hýždí, ruce. Pozice paží: horní partner drží obruč rukama, paže jsou plně propnuté, dolní partner má paže ve volitelné fixní pozici bez kontaktů s obručí. Horní partner: balancuje na zádech, nohy jsou plně propnuté a chodidla drží dolního partnera pod krkem a mezi nohama. Dolní partner: je v pozici desky horizontálně se zemí bez kontaktů s kruhem, nohy jsou plně propnuté u sebe. 	
PICK UP BOW	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: horní partner nohy, dolní partner ruce. Pozice paží: u obou jsou paže plně propnuté. Pozice nohou: u obou jsou nohy plně propnuté, horní partner má nohy rozkročmo, dolní plně propnuté u sebe. Pozice těla: horní partner invertovaná pozice, dolní partner vzpřímená. 	