

PODSTAWOWE ELEMENTY AERIAL HOOP DOUBLES

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

Formularz z obowiązkowymi elementami do pobrania znajdziesz w sekcji do pobrania na: www.acrodancerscompetition.cz

Wyjaśnienie terminów:

Pozycja stag = obie nogi są zgięte i uda z tydkami 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°

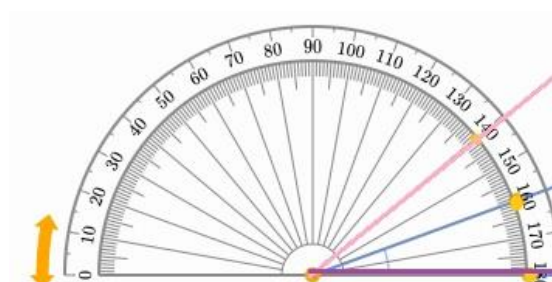
Zgięcie stopy = zgięcie stopy lub palców u nóg w kierunku podeszwy

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°








DYWIZJE: AMATORZY, PROFESJONALIŚCI, ELITA




OBOWIĄZKOWE ELEMENTY ELASTYCZNOŚCI

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
DOUBLE FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner jest w kontakcie z obręczą nogami i biodrami, dolny partner tylko ręką. 3. Pozycja ramion: obaj partnerzy mają obie ręce w pełni wyprostowane. 4. Górny partner: jest w odwróconej pozycji w rozwidleniu frontalnym z zakresem co najmniej 160°, jedną ręką trzyma tę samą nogę za stopę/kostkę, drugą ręką trzyma nogę partnera na wysokości łydki. 5. Dolny partner: jest w wyprostowanej pozycji w rozwidleniu frontalnym z zakresem co najmniej 160°, jedną ręką trzyma przeciwną nogę za stopę/kostkę, drugą ręką trzyma dolną obręcz. 	
SPLIT SUPPORT BIRD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner jest w kontakcie z obręczą rękami, dolny partner rękami i biodrami. 3. Pozycja ramion: obaj partnerzy mają obie ręce w pełni wyprostowane. 4. Górny partner: w rozwidleniu frontalnym co najmniej 180°, obiema rękami trzyma górną obręcz, stopa przedniej nogi opiera się o plecy/szyję partnera, przednia noga jest pozioma do ziemi. 5. Dolny partner: w pozycji ptaka, nogi wyżej niż dolna obręcz. 	
MESH	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner nogi, pośladki, dolny partner obie ręce i stopa. 3. Pozycja ramion: górny partner ma ręce w pełni wyprostowane i trzyma partnera za kostkę tylnej nogi, dolny partner może mieć zgięte ręce i trzyma się górnej obręczy. 4. Górny partner: ma nogi w pełni wyprostowane (z wyjątkiem stóp) i jest w odwróconej pozycji. 5. Dolny partner: w wyprostowanej pozycji w rozwidleniu frontalnym z zakresem co najmniej 160°. 	
SCORPION	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner jest w kontakcie z obręczą/smyczkami za kostką, obie ręce, dolny partner pod kolanami na dolnej obręczy. 3. Pozycja ramion: górny partner ma ręce w pełni wyprostowane, dolny partner ma ręce w pełni wyprostowane i trzyma stopę tylnej nogi partnera. 4. Górny partner: jest w pozycji rozwidlenia frontalnego co najmniej 160°. 5. Dolny partner: wisi pod kolanami na dolnej obręczy i zbliża się do nogi partnera. 	
RING AND FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: tylko górny partner jest w kontakcie z obręczą w obszarze bioder, pośladków (opcjonalnie), jedno stopa, pięta opcjonalnie. 3. Pozycja ramion: górny partner może nie mieć w pełni wyprostowanych rąk, dolny partner ma obie ręce w pełni wyprostowane, jedna trzyma dolną obręcz, druga trzyma przednią nogę za kostkę/stopę. 4. Górny partner: w pozycji Ring z co najmniej 160° w rozwidleniu frontalnym i trzyma partnera jedną ręką za kostkę/stopę, drugą ręką trzyma własną kostkę/stopę. 5. Dolny partner: jest w pozycji rozwidlenia frontalnego co najmniej 160° w wyprostowanej pozycji ciała, w kontakcie z obręczą jest jedna ręka. 	

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY SŁOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<p>KNEE HANG HOLD PIKE</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy. Punkty kontaktu: tylko górny partner jest w kontakcie z obręczą pod kolanami i jedną ręką. Pozycja ramion: górny partner ma obie ręce w pełni wyprostowane, jedna ręka trzyma partnera, druga odpycha się od dolnej obręczy, dolny partner może nie mieć w pełni wyprostowanych rąk i trzyma się partnera za rękę/nadgarstek. Górny partner: jest w odwróconej pozycji, wiszący pod kolanami. Dolny partner: jest w odwróconej pozycji, nie jest w kontakcie z obręczą. 	
<p>HOOK SUPPORTED FEET HANG</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy. Punkty kontaktu: tylko górny partner jest w kontakcie z obręczą pod kolanami. Pozycja ramion: obaj partnerzy mają ręce w opcjonalnej, stałej pozycji bez kontaktu z obręczą. Górny partner: jest w odwróconej pozycji, wiszący pod kolanami, trzyma partnera w stałej pozycji za stopy. Dolny partner: jest w odwróconej pozycji, wiszący za stopy górnego partnera, nogi ma w pełni wyprostowane, nie jest w kontakcie z obręczą. 	
<p>KNEE HANG HOLD PENCIL</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy. Punkty kontaktu: tylko górny partner jest w kontakcie z obręczą pod kolanami i rękami. Pozycja ramion: górny partner ma obie ręce w pełni wyprostowane na maksymalną szerokość ramion, dolny partner ma ręce w opcjonalnej, stałej pozycji bez kontaktu z obręczą. Górny partner: jest w odwróconej pozycji, wiszący pod kolanami, rękami odpycha obręcz od siebie. Dolny partner: jest w odwróconej pozycji, wiszący w pachach górnego partnera za stopy, nogi w pełni wyprostowane, nie jest w kontakcie z obręczą. 	
<p>FLYING SPLIT</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy. Punkty kontaktu: górny partner jest w kontakcie z obręczą plecami, szyją, ramieniem, ręką, dolny partner jest w kontakcie ręką. Pozycja ramion: obaj mają ręce w pełni wyprostowane. Górny partner: w pozycji Amazonki, nogami trzyma tylną nogę dolnego partnera. Dolny partner: w pozycji rozwidlenia frontального, jedna ręka trzyma dolną obręcz, druga ręka trzyma za kostkę tej samej nogi. 	
<p>RING HOLD DESK</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy. Punkty kontaktu: tylko górny partner jest w kontakcie z obręczą w obszarze bioder, pośladków (opcjonalnie), stopa, pięta (opcjonalnie). Pozycja ramion: górny partner ma ręce w pełni wyprostowane, dolny partner ma ręce w opcjonalnej, stałej pozycji bez kontaktu z obręczą. Górny partner: w pozycji Ring trzyma dolnego partnera obiema rękami za szyję, jedna noga jest między udami dolnego partnera. Dolny partner: jest w pozycji deski, poziomo względem ziemi bez kontaktu z obręczą, nogi są w pełni wyprostowane i mogą być skrzyżowane. 	

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY RÓWNOWAGI

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
SYN SEAT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: pod kolanami. 3. Pozycja ramion: w opcjonalnej, stałej pozycji bez kontaktu z obręczą. 4. Pozycja nóg: nogi są zgięte przy sobie, stopy zahaczone pod partnerem. 5. Pozycja ciała: wyprostowana, partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem siebie. 	
MIRROR CHAIR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: dolny partner jest w kontakcie z dolną obręczą biodrami i górną częścią nóg, górny partner w pozycji siedzącej balansuje na dolnym partnerze bez kontaktu z obręczą. 3. Pozycja ramion: w opcjonalnej, stałej pozycji bez kontaktu z obręczą. 4. Pozycja nóg: kolana są przy sobie. 5. Pozycja ciała: górny partner w wyprostowanej pozycji, dolny odwrócony, partnerzy muszą być lustrzanym odbiciem siebie. 	
BACK BALANCE HOLD DESK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: tylko górny partner w obszarze pośladków, ręce. 3. Pozycja ramion: górny partner trzyma obręcz rękoma, ramiona są w pełni wyprostowane, dolny partner ma ramiona w opcjonalnej, stałej pozycji bez kontaktów z obręczą. 4. Górny partner: balansuje na plecach, nogi są w pełni wyprostowane i stopami trzyma dolnego partnera pod szyją i między nogami. 5. Dolny partner: jest w pozycji deski poziomo względem ziemi bez kontaktów z obręczą, nogi są w pełni wyprostowane przy sobie. 	
PICK UP BOW	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner nogi, dolny partner ręce. 3. Pozycja ramion: u obu ramiona są w pełni wyprostowane. 4. Pozycja nóg: u obu nogi są w pełni wyprostowane, górny partner ma nogi rozstawione, dolny ma nogi w pełni wyprostowane przy sobie. 5. Pozycja ciała: górny partner w odwróconej pozycji, dolny partner w wyprostowanej. 	