

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY AERIAL HOOP

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 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°

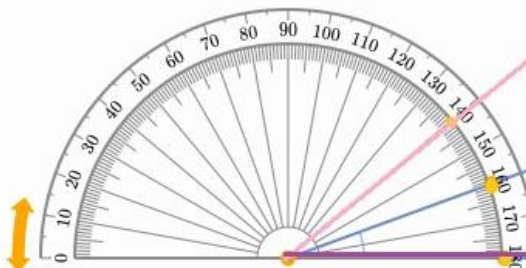
Zgięcie stopy = zgięcie stopy lub palców u nóg w kierunku podeszwy

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°








DYWIZJE AMATORZY






ELASTYCZNE ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
STRADDLE SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: obie nogi i biodra 3. Zakres: straddle split w nogach min. 140 ° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce w pełni wyprostowane w dowolnej pozycji, obie nogi w pełni wyprostowane 5. Pozycja ciała: odwrócona 	
BACK HOOK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: obie ręce, obie podkolanowe doły 3. Pozycja ramion: ręce w pełni wyprostowane wypychają pierścień nad głowę, ramiona oddzielone na szerokość ramion (maksymalny dystans) 4. Pozycja nóg: obie nogi zgięte w kolanach i zahaczone na górnej obręczy 5. Pozycja ciała: odwrócona, wygięcie w plecach, pierścień jest za ciałem 	
BACK BEND LOWER HOOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: obie ręce 3. Pozycja ramion: jedna ręka w pełni wyprostowana, druga ręka między nogami może być zgięta 4. Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane, rozstawione, stopy i kostki muszą być niżej niż biodra 5. Pozycja ciała: odwrócona, wygięcie w plecach 	
BOW POSITION	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: obie ręce, obie łydki 3. Pozycja ramion: obie ręce są w pełni wyprostowane i trzymają górną obręcz 4. Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane, blisko siebie na dolnej obręczy 5. Pozycja ciała: wyprostowana, wygięcie w plecach 	
RUNNING ANTELOPE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: jedna podkolanowa jama, przeciwna ręka 3. Zakres: 160° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce są w pełni wyprostowane, jedna ręka trzyma dolną obręcz, druga ręka trzyma przeciwny kostkę/łydkę, obie nogi są zgięte 5. Pozycja ciała: tułów jest skręcony, co najmniej jedno ramię jest niżej niż biodra 	

SIŁOWE ELEMENTY OBIĄZKOWE






NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
MARTINI	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: jedna podkolanowa jama, jedno zahooknuté łokieć, druga noga na poziomie kolana/łydki Pozycja ramion: ręka zahooknutą za pierścień pod łokciem trzyma przeciwną nogę, druga ręka w dowolnej ustalonej pozycji bez kontaktu z pierścieniem Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta, druga noga jest w pełni wyprostowana pod kątem 90° do pierścienia Pozycja ciała: boczna, głowa musi być wyżej niż biodra 	
BASIC INVERT	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: obie ręce, obie uda Pozycja ramion: obie ręce w pełni wyprostowane Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane, nieprzekrzyżowane, blisko siebie Pozycja ciała: odwrócona, całe ciało musi być wyprostowane 	
ONE KNEE HANG	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: jedna podkolanowa jama Pozycja ramion: jedna ręka trzyma kostkę zahooknutą nogi, druga ręka jest w dowolnej ustalonej pozycji Pozycja nóg: jedna noga w pełni wyprostowana bez kontaktu z pierścieniem, druga zgięta w kontakcie z pierścieniem, tylna wyprostowana noga jest pozioma Pozycja ciała: odwrócona 	
LOLLIPOP	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: obie nogi, obie ręce Pozycja ramion: obie ręce w pełni wyprostowane, mogą być w kontakcie z pierścieniem Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane, przekrzyżowane w kostkach, pierścień znajduje się pomiędzy nogami Pozycja ciała: odwrócona 	
SIDE ARABESQUE	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: jedna ręka i noga po tej samej stronie, chodidło opcjonalnie Pozycja ramion: jedna ręka w pełni wyprostowana, druga w ustalonej pozycji bez kontaktu z pierścieniem Pozycja nóg: noga w kontakcie z pierścieniem jest w pełni wyprostowana (oprócz chodidła, które jest w pozycji flexe), druga noga jest zgięta w pozycji arabesque Pozycja ciała: diagonalnie 	

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE BILANSU






NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
BASIC SEAT	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: pośladki, uda opcjonalnie Pozycja ramion: w dowolnej ustalonej pozycji bez kontaktu z pierścieniem Pozycja nóg: nogi są zgięte i blisko siebie Pozycja ciała: wyprostowana 	
MOON LEGS STRAIGHT CROSSED	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: plecy, obie stopy/łydki, jedno ramię, szyja Pozycja ramion: w dowolnej ustalonej pozycji bez kontaktu z pierścieniem Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyprostowane, przekrzyżowane w kontakcie z górnym pierścieniem na wysokości kostek/chodidel Pozycja ciała: wyprostowana 	
HIP STRADDLE	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: jeden bok Pozycja ramion: w dowolnej ustalonej pozycji bez kontaktu z pierścieniem Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane, rozkroczone Pozycja ciała: odwrócona, balansująca na jednym boku na dolnym pierścieniu 	
HIP ARROW	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: przednia noga, łydka/goleń tylnej nogi, jeden bok, biodra, pośladki opcjonalnie Pozycja ramion: w dowolnej ustalonej pozycji bez kontaktu z pierścieniem Pozycja nóg: przednia noga zahooknuta wokół pierścienia, tylna noga w pełni wyprostowana Pozycja ciała: odwrócona 	
BACK BEND RING	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: pośladki na dolnym pierścieniu, kostka/chodidło lub pięta na górnym pierścieniu Pozycja ramion: ramiona mogą być zgięte i trzymać kostkę nogi nad głową Pozycja nóg: jedna noga jest w pełni wyprostowana na górnym pierścieniu, druga noga jest zgięta w pozycji przstenu Pozycja ciała: odwrócona, balansująca na pośladkach 	

DYWIZJE PROFESJONALIŚCI






ELASTYCZNE ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
ZET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: obie ręce, podkolan przedniej nogi, kostka lub staw skokowy tylnej nogi 3. Zakres ruchu: przysiad podwójny w nogach min. 180° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce wyprostowane, obie nogi zgięte w kontakcie z pierścieniem w pozycji przysiadu podwójnego 5. Pozycja ciała: odwrócona, wygięcie w plecach 	
REVERSE FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: obie ręce 3. Zakres ruchu: przysiad podwójny w nogach min. 180° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce wyprostowane, obie nogi wyprostowane, przednia noga jest pozioma 5. Pozycja ciała: odwrócona, wygięcie w plecach 	
COCOON	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: podkolan 3. Pozycja ramion: obie ręce nad głową wyprostowane trzymają stopę/staw skokowy nogi 4. Pozycja nóg: jedna noga jest wyprostowana, druga noga jest zgięta w zawisie na dolnym obręczy 5. Pozycja ciała: odwrócona, wygięcie w plecach 	
SIDE FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: golenie, stopa i kostka, przeciwna ręka 3. Zakres ruchu: przysiad podwójny w nogach min. 180° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce wyprostowane, jedna ręka trzyma kostkę lub stopę przeciwległej nogi, obie nogi są wyprostowane 5. Pozycja ciała: skierowana w dół, przekątna 	
RING 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: biodra, stopa/kostka lub pięta na górnej obręczy 3. Zakres ruchu: przysiad podwójny w nogach min. 160° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce mogą być zgięte i trzymać stopę za głową, jedna noga jest wyprostowana, druga jest zgięta do tyłu 5. Pozycja ciała: odwrócona, wygięcie w plecach, głowa jest na wysokości piszczeleli 	

SIŁOWE ELEMENTY OBIĄZKOWE






NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<p>ONE KNEE HANG</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: dołek podkolanowy Pozycja rąk: opcjonalna ustalona pozycja rąk bez kontaktu z kołem Pozycja nóg: jedna noga jest zgięta i zwisa za dolnym obręczem, druga noga jest w pełni wyprostowana bez kontaktu z kołem Pozycja ciała: odwrócona (głową w dół) 	
<p>ONE HAND HANG</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: jedna ręka Pozycja rąk: jedna ręka w pełni wyprostowana trzyma koło, druga ręka jest wokół nóg Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyprostowane, blisko siebie w pozycji "ścieżki" Pozycja ciała: wyprostowana 	
<p>SIDE TUBE</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: jedna ręka, przeciwna ramię, bok klatki piersiowej, plecy, szyja Pozycja rąk: jedna ręka w pełni wyprostowana trzyma koło przed sobą, druga ręka jest w opcjonalnej ustalonej pozycji Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyprostowane bez kontaktu z kołem, blisko siebie Pozycja ciała: wyprostowana 	
<p>ANKLE HANG</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: obie kostki, stawy skokowe, obie podudzia Pozycja rąk: obie ręce są w pełni wyprostowane bez kontaktu z kołem Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyprostowane, stopy są w pozycji fleksji zahaczone wokół koła Pozycja ciała: odwrócona, tułów jest w tym samym kierunku co koło, ciało jest wyprostowane przed kołem 	
<p>LOLLIPOP NO HANDS</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: obie nogi Pozycja ramion: obie ręce są w pełni wyprostowane bez kontaktu z obręczą Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyprostowane, skrzyżowane w kostkach, obręcz jest między nogami, stopy mogą być w pozycji fleksji Pozycja ciała: odwrócona 	

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE BILANSU






NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<p>MIDDLE TUBE</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: biodra, brzuch, obie ręce Pozycja ramion: w zapaśni, ręce są w kontakcie z obręczą Pozycja nóg: obie nogi są w pełni wyprostowane wraz z palcami stóp, równoległe do podłoża Pozycja ciała: wyprostowana, całe ciało musi być w jednej linii 	
<p>INVERT MOON</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: plecy, obie końce stóp, jedno ramię, szyja, opcjonalnie biodra Pozycja ramion: obie ręce są w pełni wyprostowane w zapaśni bez kontaktu z obręczą Pozycja nóg: obie nogi są zgięte, palce stóp wyprostowane w kontakcie z obręczą Pozycja ciała: odwrócona, całe ciało jest wewnątrz obręczy (z wyjątkiem głowy i rąk) 	
<p>BACK BALANCE ZET</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: biodra na dolnej obręczy Pozycja ramion: obie ręce są w pełni wyprostowane w zapaśni bez kontaktu z obręczą Pozycja nóg: obie nogi są zgięte w pozycji zet Pozycja ciała: odwrócona, tylnie wygięcie, balansujące na biodrach 	
<p>EGG</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: jedna strona Pozycja ramion: opcjonalna stała pozycja bez kontaktu z obręczą Pozycja nóg: nogi są zgięte, obok siebie, uda dotykają klatki piersiowej Pozycja ciała: odwrócona, balansująca na jednym boku 	
<p>ONE KNEE HANG RING</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: podkolankowa jamka na dolnej obręczy Pozycja ramion: obie ręce trzymają stopę tylnej nogi nad głową, ręce mogą być zgięte Pozycja nóg: obie nogi zgięte, tylna noga w pozycji prstenu Pozycja ciała: odwrócona, tylnie wygięcie 	

DYWIZJE ELITA





ELASTYCZNE ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
VICTIM	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: pachy, łopatki 3. Pozycja ramion: obie ramiona w opadzie, w pełni wyprostowane, ręce trzymają się za łydki/kostki 4. Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji horyzontalnej, nogi są oddzielone na szerokość bioder 5. Pozycja ciała: wyprostowana 	
STRADDLE SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: obie nogi, biodra 3. Zakres ruchu: rozstawienie nóg minimum 180 ° 4. Pozycja ramion i nóg: ramiona w dowolnej stałej pozycji bez kontaktu z obręczą, obie nogi w pełni wyprostowane 5. Pozycja ciała: odwrócona 	
RUSSIAN SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: obie ręce, jedna stopa 3. Zakres ruchu: rozstawienie nóg minimum 180 ° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce w pełni wyprostowane w kontakcie z górną obręczą, obie nogi w pełni wyprostowane, przednia noga w pozycji horyzontalnej w kontakcie ze spodnią obręczą 5. Pozycja ciała: odwrócona 	
HALF FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: obie nogi, jeden bok, biodra, opcjonalnie pośladki 3. Zakres ruchu: rozstawienie nóg minimum 180 ° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce w pełni wyprostowane bez kontaktu z obręczą, ta sama ręka trzyma tę samą nogę, jedna ręka trzyma łydkę/kostkę przedniej nogi, druga ręka trzyma kostkę/stopę tylnej nogi, przednia noga jest w pełni wyprostowana w pozycji horyzontalnej, druga noga jest zgięta 5. Pozycja ciała: odwrócona 	
RING 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktowe: biodra na dolnej obręczy i stopa/podeszwa/ kostka na górnej obręczy 3. Zakres ruchu: rozstawienie nóg minimum 180 ° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce w pełni wyprostowane i trzymają kostkę/stopę tylnej nogi za głową, obie nogi w pełni wyprostowane 5. Pozycja ciała: odwrócona 	

SIŁOWE ELEMENTY OBIĄZKOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<p>STRADDLE PLANK</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: obie ręce, jedna noga opcjonalnie Pozycja ramion: obie ręce zgięte, dolniejsza ręka jest w kontakcie z dolną obręczą i podtrzymuje ciało, górna ręka trzyma się z boku obręczy Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane na bokach, stopy wyżej niż biodra Pozycja ciała: ciało jest poziome, klatka piersiowa leży na przedramieniu/łokciu 	
<p>REVERSE MEATHOOK</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: jedna ręka Pozycja ramion: jedna ręka trzyma obręcz za plecami, druga jest w dowolnej stałej pozycji bez kontaktu z obręczą Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane, rozstawione na boki bez kontaktu z obręczą Pozycja ciała: plecy leżą na ramieniu za ciałem, klatka piersiowa jest w pozycji poziomej 	
<p>ELBOW HANG STRADDLE</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: łokieć Pozycja ramion: jedno ramię zgięte w kontakcie z obręczą w łokciu, drugie ramię w dowolnej stałej pozycji Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane na bokach, co najmniej jedna stopa wyżej niż ramiona Pozycja ciała: wyprostowana 	
<p>ONE SHOULDER STAND</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: obie ręce, jedno ramię, obie nogi Pozycja ramion: ręka przed ciałem jest zgięta i trzyma obręcz przed sobą, druga ręka jest w pełni wyprostowana i trzyma obręcz za plecami Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane, blisko siebie, równoległe do podłogi Pozycja ciała: odwrócona 	
<p>FRONT PLANK</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: obie ręce Pozycja ramion: obie ręce w pełni wyprostowane w kontakcie z obręczą Pozycja nóg: jedna noga w pełni wyprostowana, druga noga zgięta Pozycja ciała: twarz skierowana w górę, klatka piersiowa i wyprostowana noga są w poziomej pozycji 	

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE BILANSU

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<p>BACK BALANCE CHAIR</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: biodra Pozycja ramion: dowolna stała pozycja ramion bez kontaktu z obręczą Pozycja nóg: obie nogi zgięte w kolanach, nogi są blisko siebie, stopy wyżej niż biodra Pozycja ciała: odwrócona, balansująca na biodrach 	
<p>HIP SIDE SPLIT</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: bok, pas Pozycja ramion: ręce trzymają przeciwległy kostkę/chód przedniej nogi Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji poziomej Zakres: rozkrok minimum 180° 	
<p>FULL MOON</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: stopy, kolana, ramiona, ręce, klatka piersiowa Pozycja ramion: obie ręce w dowolnej stałej pozycji Pozycja nóg: obie nogi w pozycji "zet", palce stóp dotykają obręczy Pozycja ciała: odwrócona, wszystko oprócz ramion i głowy znajduje się wewnątrz obręczy 	
<p>SHOUDLER STAND STRADDLE</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: szyja, ramiona, ręce, kontakt rękami niedozwolony Pozycja ramion: obie ręce w dowolnej stałej pozycji Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane na boki bez kontaktu z obręczą, stopy muszą być wyżej niż biodra Pozycja ciała: odwrócona, prosta linia od głowy, przez tułów do bioder 	
<p>SHOULDER STAND PENCIL</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktowe: szyja, ramiona, ręce, kontakt rękami niedozwolony Pozycja ramion: obie ręce w pełni wyprostowane Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane, blisko siebie, górna obręcz jest pomiędzy nogami Pozycja ciała: odwrócona, całe ciało musi być proste w jednej linii 	