

## POVINNÉ PRVKY AERIAL SILKS

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 zaznačeny 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 °

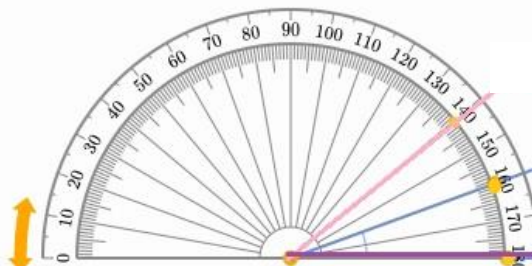
**Flexe chodidla** = ohnutí chodidla nebo prstů na nohou směrem k plošce nohy

**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, PROFESIONÁLOVÉ, ELITA




### FLEXIBILNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
<b>TRIANGLE STRADDLE SPLIT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě chodidla včetně kotníku, ruce volitelně</li> <li><b>Rozsah:</b> straddle split v nohou min. 160 °</li> <li><b>Pozice paží a nohou:</b> obě paže ve fixní volitelné pozici, obě nohy plně propnuté</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	
<b>BIRD NEST</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě paže a ruce, oba nártý,</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté drží šálu v úrovni kolen</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté od sebe</li> <li><b>Pozice těla:</b> prohnutí v zádech, hlava je výše než boky</li> </ol>	
<b>BACK BEND FANG</b>	<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 mezi nohama může být lehce ohnutá</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou ohnuté dozadu, chodidla jsou v úrovni nebo níže než ramena, kolena jsou v úrovni nebo níže boky</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná, prohnutí v zádech</li> </ol>	
<b>SWALLOW ONE LEG</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, chodidlo, nárt a kotník jedné nohy</li> <li><b>Rozsah:</b> front split v nohou min. 160 °</li> <li><b>Pozice paží a nohou:</b> paže jsou plně propnuté na max. šířku ramen, zadní noha je plně propnutá, přední noha ve fixní libovolné pozici</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	
<b>TRAPPED FRONT SPLIT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna ruka, záda, hrudník, oba kotníky, nárt, chodidla, holeň</li> <li><b>Rozsah nohou:</b> front split v nohou min. 160 °</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna paže v libovolné fixní pozici, druhá v kontaktu se šálou</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	

## SILOVÉ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
<b>MEATHOOK</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna paže, břicho a stehna, záda</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna paže v kontaktu se šálou, druhá ve volitelné fixní pozici bez kontaktů se šálou</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté v pike pozici (ruka je stlačena mezi hrudníkem a stehny, těsně u sebe (closed))</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná (hlavou dolů)</li> </ol>	
<b>ONE LEG WRAP</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> podkolenní jamka, nárt druhé nohy včetně chodidla, holeň a lýtko volitelně</li> <li><b>Pozice paží:</b> volitelná fixní pozice paží bez kontaktů se šálou</li> <li><b>Pozice nohou:</b> zadní noha ohnutá, přední plně propnutá</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná (hlavou dolů)</li> </ol>	
<b>INSIDE LEG HANG</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna ruka, podkolenní jamka třísla, bedra, boky, nohy, hlava volitelně</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna ruka v kontaktu se šálou, druhá ve volitelné fixní pozici bez kontaktů se šálou</li> <li><b>Pozice nohou:</b> zadní noha plně propnutá horizontálně se zemí, přední noha ohnutá</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná (hlavou dolů)</li> </ol>	
<b>POSITION V</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, jedna paže, hrudník, bok a podpaží volitelně</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě ruce drží šálu a jsou plně propnuté</li> <li><b>Pozice nohou:</b> nohy v pozici straddle, plně propnuté</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná (hlavou dolů), boky musí být výše než lopatky</li> </ol>	
<b>Bow</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> záda, třísla, kotníky, nárt, chodidla</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže ve fixní pozici bez kontaktů se šálou</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté ve straddle pozici min. rozsahem 160°, horizontálně se zemí</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná (hlavou dolů)</li> </ol>	

## BALANČNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
REVERSE SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, předloktí, záda a lopatky volitelně</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě ruce plně propnuté</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté ve front split včetně špiček, přední noha horizontálně se zemí</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná (hlavou dolů)</li> </ol>	
HIP SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> jedna noha, bedra, boky, jedna ruka</li> <li><b>Pozice paží:</b> jedna ruka v kontaktu s šálou, druhá ruka drží protilehlou nohu za kotník/špičku</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté ve front split včetně špiček</li> <li><b>Pozice těla:</b> trup je horizontálně</li> </ol>	
REVERSE SPLIT ONE LEG	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě ruce, chodidlo</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté ve front split včetně špiček, zadní noha horizontálně</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná (hlavou dolů)</li> </ol>	
REVERSE BALANCE	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> obě paže a ruce</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté ve straddle pozici bez kontaktů se šálou, propnuté špičky jsou výše než boky</li> <li><b>Pozice těla:</b> vzpřímená</li> </ol>	
HANDSTAND STRADDLE	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Výdrž:</b> 2 sekundy</li> <li><b>Kontaktní body:</b> záda, třísla, podpaží, paže, obě ruce</li> <li><b>Pozice paží:</b> obě paže plně propnuté</li> <li><b>Pozice nohou:</b> obě nohy plně propnuté ve straddle pozici, horizontálně se zemí</li> <li><b>Pozice těla:</b> invertovaná (hlavou dolů)</li> </ol>	