

PODSTAWOWE ELEMENTY AERIAL SILKS

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°

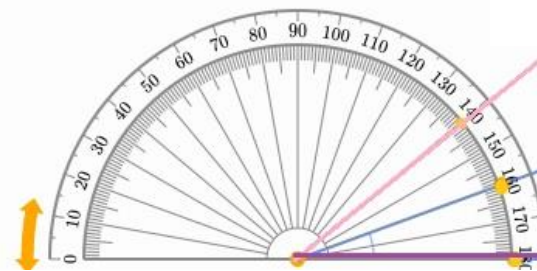
Zgięcie stopy = zgięcie stopy lub palców u nóg w kierunku podeszwy

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, PROFESJONALIŚCI, ELITA





OBOWIĄZKOWE ELEMENTY ELASTYCZNOŚCI

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
TRIANGLE STRADDLE SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: obie stopy wraz z kostkami, ręce opcjonalnie 3. Zakres: straddle split nóg min. 160° 4. Pozycja ramion i nóg: obie ręce w wybranej stałej pozycji, obie nogi w pełni wyprostowane 5. Pozycja ciała: wyprostowana 	
BIRD NEST	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: obie ręce i stopy, obie kostki 3. Pozycja ramion: obie ręce w pełni wyprostowane trzymają szarfę na wysokości kolan 4. Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane rozstawione 5. Pozycja ciała: wygięcie w plecach, głowa wyżej niż biodra 	
BACK BEND FANG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: obie ręce 3. Pozycja ramion: jedna ręka w pełni wyprostowana, druga między nogami może być lekko zgięta 4. Pozycja nóg: obie nogi zgięte do tyłu, stopy na wysokości ramion lub niżej, kolana na wysokości bioder lub niżej 5. Pozycja ciała: odwrócona, wygięcie w plecach 	
SWALLOW ONE LEG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: obie ręce, stopa, kostka i noga 3. Zakres: front split nóg min. 160° 4. Pozycja ramion i nóg: ręce w pełni wyprostowane na maksymalną szerokość ramion, tylna noga w pełni wyprostowana, przednia noga w dowolnej stałej pozycji 5. Pozycja ciała: wyprostowana 	
TRAPPED FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: jedna ręka, plecy, klatka piersiowa, obie kostki, stopy, podudzia 3. Zakres nóg: front split nóg min. 160° 4. Pozycja ramion: jedna ręka w dowolnej stałej pozycji, druga w kontakcie z szarfą 5. Pozycja ciała: wyprostowana 	

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY SIŁOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
MEATHOOK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: jedno ramię, brzuch i uda, plecy 3. Pozycja ramion: jedno ramię w kontakcie z szarfą, drugie w wybranej stałej pozycji bez kontaktu z szarfą 4. Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji pike (ręka przyciśnięta między klatką piersiową a udami, blisko siebie (zamknięte)) 5. Pozycja ciała: odwrócona (głową w dół) 	
ONE LEG WRAP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: dołek podkolanowy, podbicie drugiej nogi włącznie z stopą, łydka i piszczel opcjonalnie 3. Pozycja ramion: opcjonalna stała pozycja ramion bez kontaktu z szarfą 4. Pozycja nóg: tylna noga zgięta, przednia w pełni wyprostowana 5. Pozycja ciała: odwrócona (głową w dół) 	
INSIDE LEG HANG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: jedna ręka, dołek podkolanowy pachwiny, biodra, boki, nogi, głowa opcjonalnie 3. Pozycja ramion: jedna ręka w kontakcie z szarfą, druga w wybranej stałej pozycji bez kontaktu z szarfą 4. Pozycja nóg: tylna noga w pełni wyprostowana poziomo do ziemi, przednia noga zgięta 5. Pozycja ciała: odwrócona (głową w dół) 	
POSITION V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: obie ręce, jedno ramię, klatka piersiowa, bok i pachy opcjonalnie 3. Pozycja ramion: obie ręce trzymają szarfę i są w pełni wyprostowane 4. Pozycja nóg: nogi w pozycji straddle, w pełni wyprostowane 5. Pozycja ciała: odwrócona (głową w dół), biodra muszą być wyżej niż łopatki 	
Bow	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wytrzymałość: 2 sekundy 2. Punkty kontaktu: plecy, pachwiny, kostki, podbicia, stopy 3. Pozycja ramion: obie ręce w stałej pozycji bez kontaktu z szarfą 4. Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji straddle, min. zakres 160°, poziomo do ziemi 5. Pozycja ciała: odwrócona (głową w dół) 	

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY RÓWNOWAGI

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<p>REVERSE SPLIT</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktu: obie ręce, przedramiona, plecy i łopatki opcjonalnie Pozycja ramion: obie ręce w pełni wyprostowane Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji front split, włącznie z palcami, przednia noga na poziomie ziemi Pozycja ciała: odwrócona (głową w dół) 	
<p>HIP SPLIT</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktu: jedna noga, biodra, boki, jedna ręka Pozycja ramion: jedna ręka w kontakcie z szarfą, druga ręka trzyma przeciwną nogę za kostkę/palcami Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji front split, włącznie z palcami Pozycja ciała: tułów poziomo 	
<p>REVERSE SPLIT ONE LEG</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktu: obie ręce, stopa Pozycja ramion: obie ręce w pełni wyprostowane Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji front split, włącznie z palcami, tylna noga poziomo Pozycja ciała: odwrócona (głową w dół) 	
<p>REVERSE BALANCE</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktu: obie ręce i ramiona Pozycja ramion: obie ręce w pełni wyprostowane Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji straddle, bez kontaktu z szarfą, wyprostowane palce wyżej niż biodra Pozycja ciała: wyprostowana 	
<p>HANDSTAND STRADDLE</p>	<ol style="list-style-type: none"> Wytrzymałość: 2 sekundy Punkty kontaktu: plecy, pachwiny, pachy, ramiona, obie ręce Pozycja ramion: obie ręce w pełni wyprostowane Pozycja nóg: obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji straddle, poziomo do ziemi Pozycja ciała: odwrócona (głową w dół) 	