

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY AERIAL HAMMOCK

W każdej sekcji i kategorii zawsze jest 5 podstawowych elementów, z których dwa (2) są elementami rozciągnięcia, dwa (2) elementami siłowymi i jeden (1) element balansowy. Każdy podstawowy element ma 5 kryteriów, które uczestnik musi spełnić. Każde kryterium podstawowego elementu jest warte 1 punkt. Jeśli więc element jest wykonany w 100% poprawnie i spełnia wszystkich 5 kryteriów, uczestnik otrzymuje za podstawowy element 5 punktów. Jeśli wszystkich 5 podstawowych elementów zostanie poprawnie wykonanych, uczestnik otrzymuje od jury pełną liczbę punktów, czyli 25 punktów.

Uczestnik może otrzymać od jury od 0 do 5 punktów za jeden podstawowy element. Liczba punktów za podstawowy element zależy od dokładnego spełnienia zdefiniowanych kryteriów danego podstawowego elementu.

Wszyscy uczestnicy muszą wypełnić ankietę z podstawowymi elementami, które zostaną zapisane w kolejności, w jakiej będą wykonane na zawodach.

Te podstawowe elementy muszą być zaznaczone w ankiecie Podstawowe elementy i wysłane na adres e-mail: info@acrodancersonline.cz

Ankieta z podstawowymi elementami do pobrania znajduje się w sekcji Pobierz na stronie:

www.acrodancerscompetition.cz

Słownik:

Stag pozycja = obie nogi są zgięte, uda i łydki 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° .

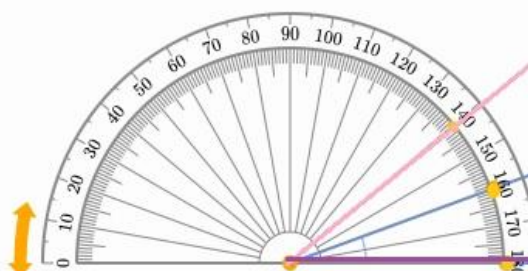
Zgięcie stopy = zgięcie stopy lub palców u nóg w kierunku podeszwy.

Pozycja stała = końcowa pozycja, w której nie może dojść do zgięcia przez co minimalny 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) to pozycja ciała, w której obie nogi są w jednej linii i skierowane w przeciwne strony.

Kąt w szpagatach: przykład podstawowych kątów 140° / 160° / 180° .



SEKCJA AMATORZY, PROFESJONALIŚCI, ELITA

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY ROZCIĄGNIĘCIA

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
FLOATING FRONT SPLIT	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: partner podtrzymujący używa obu rąk; partner wykonujący figurę trzyma się tylko jedną ręką, przedramię opcjonalne. 3. Zakres ruchu: partner wykonujący figurę wykonuje szpagat francuski (front split) z zakresem co najmniej 160°. 4. Pozycja ramion i nóg: partner wykonujący figurę ma obie ręce całkowicie wyprostowane, trzyma stopę tej samej nogi; obie nogi są całkowicie wyprostowane w szpagacie francuskim. Partner podtrzymujący ma obie ręce całkowicie wyprostowane, nogi razem w pozycji ugiętej. 5. Pozycja ciała: wyprostowana u partnera podtrzymującego; u partnera wykonującego figurę – wyprostowana, skierowana na bok.	
DOUBLE INVERT STRADDLE SPLIT	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: dolny ma kontakt w okolicy dolnej części pleców; oboje partnerzy mają kontakt z hamakiem w okolicy talii. 3. Zakres ruchu: oboje partnerzy wykonują szpagat boczny (straddle split) z zakresem co najmniej 140°. 4. Pozycja ramion i nóg: oboje mają ramiona całkowicie wyprostowane na boki w linii poziomej; nogi całkowicie wyprostowane w szpagacie bocznym. 5. Pozycja ciała: pozycja odwrócona (inverted).	
DELILAH FUSION	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: oboje partnerzy trzymają hamak jedną ręką i mają kontakt z hamakiem w dole podkolanowym. 3. Zakres ruchu: zgięte nogi obu partnerów muszą tworzyć co najmniej 90° kąt w kolanie. 4. Pozycja ramion i nóg: oboje partnerzy mają jedno ramię całkowicie wyprostowane i trzymają hamak; drugie ramię skierowane w dół, trzyma stopę. 5. Pozycja ciała: ciało pochylone na bok, głowa w przedłużeniu linii.	
BACKBEND EYE HOLD	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner ma kontakt z hamakiem od dolnej części pleców do kostek; dolny partner nie ma kontaktu. 3. Pozycja ramion: oboje mają ramiona ugięte w łokciach skierowanych do przodu (nie na boki) i trzymają stopy partnera. 4. Pozycja nóg: oboje mają nogi całkowicie wyprostowane; maksymalny rozkrok to szerokość barków. 5. Pozycja ciała: górny partner znajduje się w pozycji odwróconej (inverted), dolny partner w pozycji wyprostowanej.	
HANGING TRUST	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner ma kontakt z hamakiem w okolicy łędźwi, nóg i stóp; dolny partner nie ma kontaktu. 3. Zakres ruchu: dolny partner wykonuje szpagat francuski (front split) z zakresem co najmniej 140°. 4. Pozycja ramion i nóg: górny partner ma ramiona całkowicie wyprostowane i trzyma dolnego partnera; nogi mogą być lekko ugięte, ale nie podkurczone. Dolny partner ma nogi całkowicie wyprostowane w szpagacie francuskim. 5. Pozycja ciała: pozycja odwrócona (inverted) u obu partnerów.	

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY SIŁOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
INVERTED STAR STRADDLE HOLD	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner ma kontakt z hamakiem w okolicy talii, lędźwi i jednej nogi; dolny partner nie ma kontaktu z hamakiem. 3. Zakres ruchu: oboje partnerzy wykonują szpagat boczny (straddle split) z zakresem co najmniej 160°. 4. Pozycja ramion i nóg: górny partner ma obie ręce całkowicie wyprostowane i trzyma dolnego partnera za ręce. Dolny partner ma również obie ręce całkowicie wyprostowane. Oboje mają nogi całkowicie wyprostowane. 5. Pozycja ciała: pozycja odwrócona (inverted) u obu partnerów.	
NECK HANG PLANK HOLD	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner ma kontakt z hamakiem w okolicy podbrzusza; dolny partner nie ma kontaktu z hamakiem. 3. Pozycja ramion: dolny partner – pozycja ramion dowolna, bez kontaktu z hamakiem i partnerem. Górny partner ma obie ręce całkowicie wyprostowane, trzyma dolnego partnera za kark, bez kontaktu z hamakiem. 4. Pozycja nóg: oboje partnerzy mają jedną nogę wyprostowaną poziomo względem podłoża, druga noga jest zgięta. 5. Pozycja ciała: górny partner znajduje się w pozycji poziomej względem podłoża.	
LEG WRAP HOLD	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner ma kontakt z hamakiem w okolicy miednicy; dolny partner nie ma kontaktu z hamakiem. 3. Pozycja nóg: obie nogi są ugięte i połączone, tworząc kąt co najmniej 90°. 4. Pozycja ramion: oboje partnerzy trzymają się nawzajem pod kolanami. 5. Pozycja ciała: dolny partner znajduje się w pozycji wyprostowanej, górny partner w pozycji odwróconej (inverted).	
CRESCENT HOLD	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner ma kontakt pod kolanami; dolny partner nie ma kontaktu z hamakiem. 3. Pozycja ramion: górny partner – pozycja ramion dowolna, bez kontaktu z hamakiem. Dolny partner – ramiona wyciągnięte do tyłu, obie ręce całkowicie wyprostowane. 4. Pozycja nóg: górny partner ma obie nogi ugięte w kolanach. Dolny partner ma nogi ugięte do tyłu, skierowane w stronę górnego partnera. 5. Pozycja ciała: pozycja wyprostowana u obu partnerów. Dolny partner znajduje się w wygięciu do tyłu.	
YIN-YANG ARCH	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner ma kontakt z hamakiem w okolicy pach; dolny partner ma kontakt w okolicy pośladków i bioder. 3. Pozycja ramion: oboje trzymają się za swoje stopy obiema rękami, ramiona są całkowicie wyprostowane. 4. Pozycja nóg: oboje mają nogi ugięte w kolanach pod kątem 90°, rozstawione na boki. 5. Pozycja ciała: górny partner jest w wygięciu do tyłu w pozycji wyprostowanej; dolny partner w wygięciu do tyłu w pozycji odwróconej.	

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY BALANSU

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
DOUBLE BIRD	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: dolny partner ma kontakt z hamakiem w okolicy brzucha i miednicy. Górny partner ma kontakt wyłącznie za pomocą rąk. 3. Pozycja ramion: dolny – pozycja ramion dowolna, bez kontaktu z hamakiem ani partnerem. Górny partner trzyma hamak obiema rękami w pozycji uniesionej, ramiona całkowicie wyprostowane. 4. Pozycja nóg: oboje partnerzy mają nogi wyprostowane, złożone i ustawione poziomo względem podłoża. 5. Pozycja ciała: oboje partnerzy znajdują się w pozycji poziomej, równolegle do podłoża.	
T POSITION	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner ma kontakt w okolicy bioder i za pomocą rąk. Dolny partner ma kontakt z hamakiem w okolicy bioder, lędźwi i nóg. 3. Pozycja ramion: górny partner ma obie ręce całkowicie wyprostowane, skierowane do tyłu. Dolny partner – pozycja ramion dowolna, bez kontaktu z hamakiem ani partnerem. 4. Pozycja nóg: górny partner ma nogi wyprostowane, złożone, ustawione poziomo względem podłoża. Dolny partner ma nogi wyciągnięte (niekoniecznie całkowicie wyprostowane), lekko rozstawione. 5. Pozycja ciała: górny partner znajduje się w pozycji poziomej; dolny partner w pozycji odwróconej (inverted).	
ARABESQUES	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: oboje partnerzy mają kontakt z hamakiem w okolicy pachwin, uda i jedną ręką. 3. Pozycja ramion: oboje partnerzy mają jedno ramię wyprostowane i trzymają hamak. Drugie ramię jest zgięte za plecami, bez kontaktu z hamakiem, i trzyma stopę partnera. 4. Pozycja nóg: oboje partnerzy mają górną nogę wyprostowaną, a drugą zgiętą w kolanie. 5. Pozycja ciała: partnerzy znajdują się w lekkim wygięciu do tyłu.	
MIRROR LOTUS	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: dolny partner ma kontakt w okolicy pachwin, bioder i stóp; górny partner siedzi na dolnym partnerze i ma kontakt z hamakiem w okolicy pach. 3. Pozycja ramion: oboje partnerzy mają dłonie złożone przed klatką piersiową, bez kontaktu z hamakiem. 4. Pozycja nóg: oboje partnerzy są w pozycji „po turecku” – stopy złożone, ale nie skrzyżowane. 5. Pozycja ciała: górny partner siedzi; dolny partner znajduje się w pozycji odwróconej (inverted).	
A POSITION	1. Utrzymanie pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: górny partner ma kontakt z hamakiem za pomocą rąk. Dolny partner ma kontakt w okolicy lędźwi. 3. Pozycja ramion: górny ma ramiona całkowicie wyprostowane i trzyma hamak. Dolny pozycja ramion dowolna, bez kontaktu. 4. Pozycja nóg: górny partner – pozycja nóg dowolna. Dolny partner ma nogi całkowicie wyprostowane, ustawione poziomo względem podłoża. 5. Pozycja ciała: górny znajduje się w pozycji wyprostowanej; dolny partner w głębokim wygięciu do tyłu, głową w dół.	