

# MISTROVSTVÍ ČR A SR V AERIAL SPORTS



2020

## POVINNÉ PRVKY AERIAL HOOP



Povinné prvky pro disciplínu AERIAL HOOP jsou rozdělené do skupin FLEXIBILITA, SÍLA, DYNAMICKÉ PRVKY A BALANČNÍ PRVKY. Soutěžící je povinen si do své soutěžní sestavy vybrat povinné prvky v určeném počtu pro každou soutěžní kategorii z každé hodnocené skupiny. Počet předepsaných povinných prvků je uveden v rozpisu níže.

Hodnocení povinných prvků je součástí známky technické hodnoty.

Povinné prvky mají až tři stupně náročnosti provedení, soutěžící může získat 1 bod za méně náročné provedení (například provaz 160°-180°), 2 body za středně náročné provedení (provaz 180°) a 3 body za velmi náročné provedení (over split apod.)

Pokud se soutěžící očividně pokusí o daný prvek, ovšem neprovede prvek dostatečně, bude jeho výkon ohodnocen 0. Jestliže povinný prvek soutěžící nepředvedl, obdrží srážku -3 body za každý nepředvedený prvek.

### **POČET PŘEDEPSANÝCH POVINNÝCH PRVKŮ PRO DISCIPLÍNU AERIAL HOOP**

#### **Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI**






- 1x FLEXIBILITA
- 1x SÍLA
- 1x DYNAMICKÝ TRIK
- 1x BALANČNÍ TRIK

#### **Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ**

- 2x FLEXIBILITA
- 2x SÍLA
- 1x DYNAMICKÝ TRIK
- 1x BALANČNÍ TRIK

#### **Junioři ELITE, ELITE**



- 2x FLEXIBILITA
- 2x SÍLA
- 1x DYNAMICKÝ TRIK
- 1x BALANČNÍ TRIK

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-AF1	GAZELE SPLIT		Body doteku: noha, kyčel, dolní část zad Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici provazu v rozsahu menším než 180° Pozice paží: jedna ruka drží přední nohu, druhá je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem	1
			Varianta 2	Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici provazu v rozsahu 180° a více Pozice paží: jedna ruka drží přední nohu, druhá je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem	2
			Varianta 3	Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici provazu v rozsahu 180° a více Pozice paží: obě ruce jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem	3
AH-AF2	RUSSIAN SPLIT		Body doteku: obě ruce, jedno chodidlo Pozice paží: natažené paže drží horní část kruhu Pozice nohou: nohy jsou propnuté v pozici provazu v rozsahu dle zvolené varianty Pozice hrudníku: v poloze u přední nohy Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici provazu v rozsahu menším než 180°	2
			Varianta 2	Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici provazu v rozsahu 180° a více	3
AH-AF3	GLASS OF WINE SPLIT		Body doteku: záda, jedna noha, podpaží Pozice nohou: jedna noha je zapřena ve zdvižené pozici o kruh, druhá noha je mimo kruh Pozice těla: hlavou vzhůru Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici provazu v rozsahu menším než 180° Pozice paží: ruce směřují k zemi, kruh drží obě podpaží	1
			Varianta 2	Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici provazu v rozsahu 180° a více Pozice paží: ruce směřují k zemi, kruh drží obě podpaží	2
			Varianta 3	Pozice nohou: jedna noha je natažená, druhá skrčená, mezi koleny je provaz v rozsahu 180° a více Pozice paží: jedna ruka se dotýká kruhu v podpaží a drží zadní nohu, druhá ruka je zdvižená bez kontaktu s kruhem	3
AH-AF4	BACKSTAR		Body doteku: obě nohy a záda v dolní části Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Pozice nohou: v rozštěpu v rozsahu méně než 180°	1
			Varianta 2	Pozice nohou: v rozštěpu v rozsahu 180°	3
AH-AF5	BIRD'S NEST 1		Body doteku: obě ruce, lýtka obou nohou z boku, nártý Pozice paží: obě ruce drží kruh v jeho spodní části Pozice nohou: obě nohy jsou zcela propnuté Pozice těla: záda v maximálním prohnutí, hlava v záklonu Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Pozice těla: hrudník směřuje šikmo k zemi, hlava je pod úrovní pasu	1
			Varianta 2	Pozice těla: poloha hrudníku je paralelní se zemí, hlava je na úrovni pasu	2
			Varianta 3	Pozice těla: poloha hrudníku je paralelní se zemí, hlava je na úrovni pánve	3

# AERIAL HOOP

## FLEXIBILITA AH-AF





Povinné prvky pro kategorii Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-AF6	LOW BAR MEXICAN		<b>Body doteku:</b> obě ruce drží dolní část kruhu <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou zcela natažené, jedna paže je mezi nohama, obě ruce drží spodní část kruhu <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, záda v prohnutí <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Pozice nohou:</b> nohy mohou být natažené nebo pokrčené a nemusí být zcela pod kruhem	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou pod kruhem, obě nohy skrčené v kolenou do pozice fang (špičky směřují k hlavě)	2
			<b>Varianta 3</b>	<b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou pod kruhem, obě jsou zcela natažené a u sebe	3
AH-AF7	SCARAB BACKWARDS		<b>Body doteku:</b> obě ruce, podkolenní jamky obou nohou <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, záda v prohnutí, kruh za zády <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Pozice paží:</b> obě ruce drží spodní část kruhu, paže mohou být pokrčené <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou skrčené v kolenou	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Pozice paží:</b> obě ruce drží spodní část kruhu, paže jsou zcela natažené. <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou skrčené v kolenou	2
			<b>Varianta 3</b>	<b>Pozice paží:</b> obě ruce drží spodní část kruhu, paže jsou zcela natažené <b>Pozice nohou:</b> obě nohy se dotýkají hlavy chodidly	3

# AERIAL HOOP

SÍLA AH-AS




Povinné prvky pro kategorii Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-AS1	AMAZON		Pozice těla: hlavou vzhůru Pozice nohou: obě nohy jsou zcela zatažené a u sebe Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Body doteku: obě ruce, krk, vrchní část zad Pozice paží: spodní paže je natažená a drží spodní část kruhu, vrchní ruka je v libovolném úchopu a drží vrchní část kruhu	1
			Varianta 2	Body doteku: spodní ruka, krk, vrchní část zad Pozice paží: obě paže zcela natažené, spodní ruka drží spodní část kruhu, vrchní ruka jde vzhůru	2
AH-AS2	SIMPLE FLAG		Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené, drží kruh v horní části Pozice těla: hlavou vzhůru, kruh je za zády Pozice ramen: ramena jsou pokleslá, lopatky směřují dolů - dozadu Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Body doteku: obě ruce Pozice nohou: alespoň jedna noha je propnutá v prodloužení s trupem	1
			Varianta 2	Body doteku: vrchní ruka Pozice nohou: jedna noha je propnutá v prodloužení s trupem	2
AH-AS3	CANDLE STICK		Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené, překřížené kotníky svírají kruh, kruh je mezi nohami Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Body doteku: obě nohy, jedna ruka Pozice paží: jedna paže je natažená a ruka drží kruh, druhá paže je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla	1
			Varianta 2	Body doteku: obě nohy Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem	2
AH-AS4	SINGLE LEG HANG 1		Body doteku: podkolenní jamka jedné nohy Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Pozice paží: obě paže jsou natažené Pozice nohou: vrchní noha je pokrčená v kolenu, kruh je pod kolenem, spodní noha je v zanožení a propnutá	1
			Varianta 2	Pozice paží: obě paže jsou ve vzpažení a ruce drží volnou nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: vrchní noha je pokrčená v kolenu, kruh je pod kolenem, spodní noha je v zanožení a pokrčená v kolenu	2
Varianta 3	Pozice paží: obě paže jsou ve vzpažení a ruce drží volnou nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: vrchní noha je pokrčená v kolenu, kruh je pod kolenem, spodní noha je v zanožení a propnutá	3			

# AERIAL HOOP

SÍLA AH-AS





Povinné prvky pro kategorii Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-AS5	SINGLE LEG HANG 2		Body doteku: podkolenní jamka jedné nohy Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny Pozice nohou: jedna noha drží podkolenní jamkou kruh a propnutá volná noha je přitahována opačnou rukou směrem k trupu		
			Varianta 1	Pozice rukou: jedna ruka přitahuje opačnou nohu, druhá ruka je v libovolné pozici Pozice nohou: v rozsahu min 160°	1
			Varianta 2	Pozice rukou: jedna ruka přitahuje opačnou nohu směrem k trupu za záda, druhá ruka je propnutá v poloze před nohou Pozice nohou: v rozsahu min 160°	2
			Varianta 3	Pozice rukou: jedna ruka přitahuje opačnou nohu směrem k trupu za záda, druhá ruka je propnutá v poloze před nohou Pozice nohou: v rozsahu min 180°	3
AH-AS6	WALKING MAN		Body doteku: obě nohy Pozice paží: paže jsou v rozpažení nebo vzpažení Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené, kruh se nachází mezi nohami, nohy svírají kruh každá z jedné strany Pozice těla: hlavou dolů, trup ve svislé poloze Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Obě nohy jsou zcela natažené, špičky v pozici flex	1
			Varianta 2	Obě nohy jsou zcela natažené, špičky zcela propnuté	2
AH-AS7	ARM HANG		Pozice paží: ruce jsou natažené, drží jednu nebo obě nohy Pozice ramen: ramena jsou pokleslá, lopatky směřují dolů - dozadu Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Body doteku: obě podpaží Poloha nohou: v pozici pike	1
			Varianta 2	Body doteku: obě podpaží Poloha nohou a trupu: v pozici placky (s tolerancí 20°) nebo provazu (s tolerancí 20°)	2
			Varianta 3	Body doteku: jedno podpaží Poloha nohou a trupu: v pozici placky (s tolerancí 20°) nebo provazu (s tolerancí 20°)	3

# AERIAL HOOP

## BALANČNÍ PRVKY AH-AB



Povinné prvky pro kategorii Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-AB1	SEATED BALANCE		<b>Body doteku:</b> zadní strana stehen <b>Pozice paží:</b> volitelně bez doteku na kruh <b>Pozice nohou:</b> pozice sedu, obě nohy pokrčené v kolenou <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru, sed na spodní části kruhu <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	1	
AH-AB2	MAN ON THE MOON		<b>Body doteku:</b> záda, špičky nohou nebo boční nártu nohou, jedno rameno <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou natažené, ruce propnuté, nedotýkají se kruhu <b>Pozice zad:</b> záda jsou zapřené o vnitřní část kruhu <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	<b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou pokrčené nebo propnuté, špičkami nebo bokem nártu se dotýkají kruhu <b>Pozice těla:</b> tělo je v pozici hrudníkem nahoru	1
			Varianta 2	<b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou pokrčené, chodidla zapřené o vnitřní část kruhu <b>Pozice těla:</b> tělo je v pozici hrudníkem a hlavou dolů ( <i>inverted</i> )	2
			Varianta 3	<b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené a nad úrovní spodní části kruhu	3
AH-AB3	FRONT BALANCE		<b>Body doteku:</b> spodní břicho, boky <b>Pozice těla:</b> horizontální <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	<b>Pozice paží:</b> obě ruce se drží kruhu ve střední části <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené a minimálně v úrovni spodní části kruhu	1
			Varianta 2	<b>Pozice paží:</b> paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené a pod úrovní spodní části kruhu	2
			Varianta 3	<b>Pozice paží:</b> paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené a nad úrovní spodní části kruhu ( <i>aeroplane no hands</i> )	3
AH-AB4	BACK SUPPORT		<b>Body doteku:</b> záda, chodidlo <b>Pozice paží:</b> obě ruce jsou volně bez kontaktu s kruhem <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	<b>Pozice nohou:</b> jedna noha je zapřená o horní část kruhu, druhá noha a trup jsou v prodloužení v poloze paralelně k zemi	1
			Varianta 2	<b>Pozice nohou:</b> jedna noha je zapřená o horní část kruhu, druhá noha směřuje k zemi a nohy svírají úhel minimálně 160°	2
			Varianta 3	<b>Pozice nohou:</b> jedna noha je zapřená o horní část kruhu, druhá noha směřuje k zemi a nohy svírají úhel minimálně 180°	3

# AERIAL HOOP

## BALANČNÍ PRVKY AH-AB



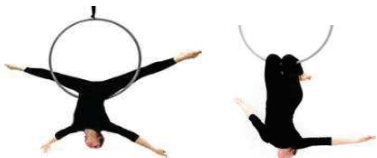

Povinné prvky pro kategorii Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-AB5	BUTTERFLY		<b>Body doteku:</b> obě ruce, podkolenní jamka jedné nohy <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka drží kruh v horní části, druhá ruka ve spodní části <b>Pozice nohou:</b> jedna noha drží podkolenní jamkou horní část kruhu, druhá noha je propnutá v zanožení	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice paží:</b> obě ruce drží dolní část kruhu <b>Pozice nohou:</b> jedna noha drží podkolenní jamkou horní část kruhu, druhá noha je propnutá v zanožení	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice paží:</b> obě ruce drží dolní část kruhu <b>Pozice nohou:</b> jedna noha drží podkolenní jamkou horní část kruhu, druhá noha se špičkou dotýká hlavy	3
AH-AB6	SHOULDER STAND 1		<b>Pozice paží:</b> obě ruce drží kruh <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Body doteku:</b> krk, ramena, obě ruce, přední noha za patu <b>Pozice nohou:</b> Přední noha drží horní část kruhu za patu, zadní noha zanožená do provazu o rozsahu min 160°	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Body doteku:</b> krk, ramena, obě ruce <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v pozici TUCK, pokrčené v kolenou, nedotýkají se kruhu	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Body doteku:</b> krk, ramena, obě ruce <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené v pozici PIKE, vodorovně s podlahou, nedotýkají se kruhu	3

# AERIAL HOOP

## DYNAMICKÉ PRVKY AH-AD

Povinné prvky pro kategorii Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-AD1	KNEE ROLL		<b>Startovní pozice:</b> sed na spodní části kruhu, na zadní části pokrčené nohy, tělo je ve vzpřímené poloze, ruce drží kruh ze stran  <b>Další podmínky provedení:</b> otočka o 360°, startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, otočky musí být provedeny zcela dynamicky bez viditelného zasekávání nebo ztráty rovnováhy		
			Varianta 1	JEDNA OTOČKA VPŘED	1
			Varianta 2	DVĚ OTOČKY VPŘED	2
			Varianta 3	DVĚ OTOČKY VZAD	3
AH-AD2	SIMPLE CHEST DROP		<b>Startovní pozice:</b> choke hold, obě ruce zcela natažené drží kruh zevnitř, nohy jsou opřené za paty za horní část kruhu  <b>Konečná pozice:</b> vis na břicho, ruce bez kontaktu s kruhem  <b>Další podmínky provedení:</b> startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání, fáze pádu musí být zřetelná		
			Varianta 1		2
AH-AD3	BACKSTAR DROP		<b>Startovní pozice:</b> backstar v libovolném rozsahu rozštěpu, ruce v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla  <b>Konečná pozice:</b> vis za obě pokrčená kolena na spodní části kruhu  <b>Další podmínky provedení:</b> startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání, ruce se nesmí dotýkat kruhu v žádné části provedení pádu, fáze pádu musí být zřetelná		
			Varianta 1		3
AH-AD4	SUPERMAN DROP		<b>Startovní pozice:</b> superman na vrchní části kruhu, lano mezi nohami, obě ruce se drží lana nad hlavou, záda jsou prohnutá, paže zcela natažené  <b>Další podmínky provedení:</b> startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání, fáze pádu musí být zřetelná		
			Varianta 1	Konečná pozice: vis za obě ruce na vrchní části kruhu	2
			Varianta 2	Konečná pozice: sed na spodní části kruhu za podkolenní jamky, ruce se drží kruhu v horní části	2
			Varianta 3	Konečná pozice: sed na spodní části kruhu na hýždích, ruce se drží kruhu v horní části	3



# Všechna práva vyhrazena

Tento dokument je jak v části, tak v celku autorským dílem. Veškeré zobrazené fotografie jsou chráněny autorským zákonem. Výhradní práva na veškeré obsažené texty a fotografie jsou majetkem autorského týmu ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších novelizací a jejich neautorizované použití může být postíženo v souladu s výše uvedeným zákonem a zákonem č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. Všechna práva vyhrazena. Žádná část tohoto dokumentu (text, fotografie, ani jiná část dokumentu), není-li uvedeno jinak, v celku ani v části nesmí být kopírována nebo jinak reprodukována bez výslovného souhlasu autora.

## ODPOVĚDNOST A INFORMACE

Organizátor si vyhrazuje právo na aktualizace, změny a úpravy bez předchozího upozornění.

Organizátor nenese vůči jiným subjektům odpovědnost za přímé i nepřímé následky škod, vzniklé použitím získaných informací.

Organizátor se zříká odpovědnosti za nepřesnosti či chyby.

### Autorský tým:

Zuzana Klokočnicková  
Olga Jasinská  
Julia Kalinicheva  
Zuzana Bambušková  
Lucie Drahotušská

