

POVINNÉ PRVKY POLE DANCE

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 spinový. 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 označeny do formuláře Povinné prvky a zaslány na email v daném termínu na: info@acrodancersonline.cz

Formulář s povinnými prvky ke stažení naleznete v sekci ke stažení na: www.acrodancerscompetition.cz

Vysvětlení pojmů:

Stag pozice = obě nohy jsou pokrčené a stehna s lýtky svírají úhel 90 °.

Pozice pike = pozice štiky, hrudník je tlačěn ke stehnům a je v kontaktu s nohama, nohy jsou u sebe, plně propnuté.

Pozice fang = pozice diamantu, obě nohy jsou pokrčené dozadu, chodidla jsou spojena 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 v koleni.

Horizontální = finální pozice musí být provedena vodorovně se zemí s maximální odchylkou 30 °

Flexe chodidla = ohnutí chodidla nebo prstů na nohu směrem k holeni nohy.

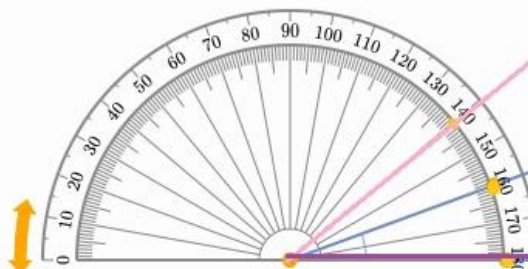
Fixní pozice = finální pozice, kde nesmí dojít k pohnutí min. po dobu trvání povinného prvku (min. 2 sekundy)

Front split = provaz (přední) je pozice těla, ve které jsou obě nohy v jedné linii a směřují do opačných směrů.

Spiny = pro uznání spinu musí každé otočení být ve fixní pozici a zároveň dojít k rotaci o min. 720°






Straddle split = provaz (boční / rozštěp) je pozice těla, ve které jsou obě nohy v jedné linii a směřují do opačných směrů.

Rozsahy ve splittech: ukázka základních rozsahů 140 ° / 160 ° / 180 °.








DIVIZE AMATÉŘI, PROFESIONÁLOVÉ, ELITA





FLEXIBILNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
INSIDE LEG HANG	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: vnitřní noha, boční část trupu, volitelně lopatka a zadní strana vnitřní paže. Rozsah: front split v nohu min. 160 °. Pozice paží a nohou: obě paže ve volitelné fixní pozici, ruce nejsou v kontaktu s tyčí. Pozice těla: invertovaná (hlavou dolů). 	
BRIDGE	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: ruce, vnitřní strana stehen. Pozice paží: obě paže plně propnuté, pouze ruce v kontaktu s tyčí. Pozice nohou: obě nohy plně propnuté (mohou být překřížené v kotnících). Pozice těla: invertovaná (hlavou dolů). 	
ELBOW STRADDLE SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: kotníky (ne plošky chodidel), lýtka volitelně, lokty, hrudník (volitelně), bicepsy/předloktí (volitelně). Pozice paží: loketní grip (úchop). Pozice nohou: nohy plně propnuté ve straddle pozici s kotníky na tyči. Pozice těla: horní část těla musí být v úhlu 90° k tyči. 	
ALLEGRA HALF SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: ruka vnitřní paže, stehno vnitřní nohy, vnější paže, podpaží (volitelně), bok, bedra. Rozsah: front split v nohu min. 140 °. Pozice paží a nohou: vnitřní ruka drží tyč okolo vnitřní nohy, vnější paže je propnutá a drží kotník vnější nohy. Nohy jsou v half front splitu, vnitřní (přední) noha plně propnutá, zadní pokrčená. Pozice těla: invertovaná, tělo je prohnuté dozadu. 	
FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: nohy, ruce, předloktí (volitelně), chodidlo (volitelně). Rozsah: front split v nohu min. 180 °. Pozice paží a nohou: úchop tyče volitelný, obě nohy jsou plně propnuté ve front splitu. Pozice těla: vzpřímená. 	

SILOVÉ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
LAYBACK	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: stehna, hýždě. Pozice paží: ve volitelné fixní pozici bez kontaktu s tyčí. Pozice nohou: obě nohy plně propnuté (mohou být překřížené v kotnících). Pozice těla: invertovaná (hlavou dolů). 	
FLAG HANG	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: obě ruce. Pozice paží: obě paže plně propnuté, grip (úchop) volitelný. Pozice nohou: obě nohy plně propnuté a zavřené těsně u sebe. Pozice těla: vzpřímená, hrudník a boky směřují od tyče. 	
HANDSPRING STRADDLE	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: obě ruce. Pozice paží: obě paže plně propnuté, grip (úchop) volitelný. Pozice nohou: obě nohy jsou plně propnuté ve straddle pozici, chodidla jsou níže než boky. Pozice těla: invertovaná. 	
RUSSIAN LAYBACK	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: ruce, podkolenní jamka a zadní strana stehna, kotník, lýtko (volitelně), hýždě, hlava (volitelně). Pozice paží: obě paže plně propnuté drží tyč nad hlavou (ve vztahu k invertované pozici). Pozice nohou: jedna noha svírá tyč v podkolenní jamce a podél zadní strany stehna, druhá noha je překřížena přes první nohu. Pozice těla: invertovaná. 	
FLAG PLANK	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: obě paže, obě ruce, hrudník. Pozice paží: flag grip (vlajkový úchop - jeden loket je ohnutý a tyč je držena podpažím a rukou. Druhá ruka a paže jsou ve fixní, volitelné pozici). Pozice nohou: horní noha je plně propnutá, spodní je pokrčená. Pozice těla: horní část těla a noha jsou paralelně se zemí. 	

SPINOVÉ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
UNDERARM HOLD	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: otočení ve spinu min. 720°. Kontaktní body: podpaží vnitřní paže, vnitřní stehno a lýtko, vnitřní strana kolena, vnější noha, holeň/lýtko vnější nohy (volitelně). Pozice paží: paže ve volitelné, fixní pozici bez kontaktu rukou s tyčí. Pouze podpaží vnitřní paže je v kontaktu s tyčí. Pozice nohou: jedna noha je zcela natažena podél tyče, druhá noha je ohnutá dozadu. Pozice těla: vzpřímená. 	
INVERTED BALLERINA	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: otočení ve spinu min. 720°. Kontaktní body: vnitřní paže a ruka, vnější loket, záda/horní část ramene a horní část vnější paže, strana trupu, záda, krk (volitelně), ohyb vnitřního kolena a stehno vnější nohy. Pozice paží: ruka vnitřní paže drží tyč, vnější paže je ohnutá v lokti v kontaktu s tyčí za hlavou (bez omotání tyče), přičemž strana lokte je v kontaktu s tyčí. Pozice nohou: vnitřní noha je pokrčená před tyčí, vnější noha je plně natažena za tyčí. Pozice těla: invertovaná. 	
DRAGON	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: otočení ve spinu min. 720°. Kontaktní body: vnitřní strana stehna, lýtko, jedna ruka, podpaží vnitřní paže, bok hrudníku, záda. Pozice paží: paže vnitřní ruky je omotaná okolo tyče za zády, vnější paže je pokrčená a drží se tyče v úrovni hlavy nebo nad hlavou. Pozice nohou: sedící pozice s nohama pokrčenýma u sebe. Pozice těla: vzpřímená. 	
INVERTED TUCK	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: otočení ve spinu min. 720°. Kontaktní body: vnitřní strana stehna, hrudník. Pozice paží: paže jsou omotané kolem nohou, bez kontaktů s tyčí. Pozice nohou: obě nohy jsou v invertované pozici tuck s nohama pokrčenýma u sebe (můžou být překřížené). Pozice těla: invertovaná (hlavou dolů). 	
OUTSIDE KNEE HOLD	<ol style="list-style-type: none"> Výdrž: otočení ve spinu min. 720°. Kontaktní body: podkolenní jamka a zadní strana stehna, přední strana stehna druhé nohy. Pozice paží: obě paže jsou propnuté, ruce drží kotník nebo holeň stejné nohy. Pozice nohou: nohy jsou pokrčené, kolena od sebe, chodidla směřují sobě. Pozice těla: invertovaná, směřující od tyče. 	