

PODSTAWOWE ELEMENTY AERIAL HOOP

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 obrotowy. 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 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:

Stąg pozycja = obie nogi są zgięte, uda i tydki 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.

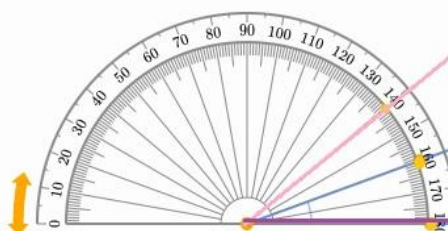
Pozycja stała = końcowa pozycja, w której nie może dojść do zgięcia przez co minimalny czas trwania obowiązkowego elementu (min. 2 sekundy).

Front split = linoskoczek (przedni) to pozycja ciała, w której obie nogi są w jednej linii i skierowane w przeciwne strony.

Obroty = Aby obrót został uznany, każde obrócenie musi być w ustalonej pozycji i jednocześnie obejmować obrót o co najmniej 720° .






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° .








DYWIZJE: AMATORZY, PROFESJONALIŚCI, ELITA





OBOWIĄZKOWE ELEMENTY ROZCIĄGANIA

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
INSIDE LEG HANG	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: Wewnętrzna noga, boczna część tułowia, opcjonalnie łopatką i tylna strona wewnętrznego ramienia. 3. Zakres: Szpagat przedni nóg, minimum 160°. 4. Pozycja ramion i nóg: Oba ramiona w dowolnej ustalonej pozycji, dłonie nie mają kontaktu z rurą. 5. Pozycja ciała: Odwrócona (głową w dół). 	
BRIDGE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: Dłonie, wewnętrzna strona ud. 3. Pozycja ramion: Oba ramiona w pełni wyprostowane, tylko dłonie mają kontakt z rurą. 4. Pozycja nóg: Obie nogi w pełni wyprostowane (mogą być skrzyżowane na wysokości kostek). 5. Pozycja ciała: Odwrócona (głową w dół). 	
ELBOW STRADDLE SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: Kostki (nie podeszwy stóp), opcjonalnie łydki, łokcie, klatka piersiowa (opcjonalnie), bicepsy/przedramiona (opcjonalnie). 3. Pozycja ramion: Uchwyt łokciowy (elbow grip). 4. Pozycja nóg: Nogi w pełni wyprostowane w pozycji straddle, kostki na rurze. 5. Pozycja ciała: Górna część ciała musi znajdować się pod kątem 90° do rury. 	
ALLEGRA HALF SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: Dłoń wewnętrznego ramienia, udo wewnętrznej nogi, zewnętrzne ramię, pachy (opcjonalnie), biodro, lędźwia. 3. Zakres: Szpagat przedni nóg, minimum 140°. 4. Pozycja ramion i nóg: Wewnętrzna ręka trzyma rurę wokół wewnętrznej nogi, zewnętrzne ramię jest wyprostowane i trzyma kostkę zewnętrznej nogi. Nogi są w pozycji półszpagatu przedniego, wewnętrzna (przednia) noga jest w pełni wyprostowana, tylna noga ugięta. 5. Pozycja ciała: Odwrócona, ciało wygięte do tyłu. 	
FRONT SPLIT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. 2. Punkty kontaktu: Nogi, ręce, przedramię (opcjonalnie), stopa (opcjonalnie). 3. Zakres: Szpagat przedni nóg, minimum 180°. 4. Pozycja ramion i nóg: Uchwyt rury opcjonalny, obie nogi są w pełni wyprostowane w szpagacie przednim. 5. Pozycja ciała: Wyprostowana. 	

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY SIŁOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
LAYBACK	<ol style="list-style-type: none"> Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. Punkty kontaktu: Uda, pośladki. Pozycja ramion: W dowolnej ustalonej pozycji, bez kontaktu z rurą. Pozycja nóg: Obie nogi w pełni wyprostowane (mogą być skrzyżowane na wysokości kostek). Pozycja ciała: Odwrócona (głową w dół). 	
FLAG HANG	<ol style="list-style-type: none"> Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. Punkty kontaktu: Obie ręce. Pozycja ramion: Oba ramiona w pełni wyprostowane, uchwyt (grip) opcjonalny. Pozycja nóg: Obie nogi w pełni wyprostowane i ściśle związane. Pozycja ciała: Wyprostowana, klatka piersiowa i biodra skierowane od rury. 	
HANDSPRING STRADDLE	<ol style="list-style-type: none"> Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. Punkty kontaktu: Obie ręce. Pozycja ramion: Oba ramiona w pełni wyprostowane, uchwyt (grip) opcjonalny. Pozycja nóg: Obie nogi w pełni wyprostowane w pozycji straddle, stopy znajdują się poniżej bioder. Pozycja ciała: Odwrócona. 	
RUSSIAN LAYBACK	<ol style="list-style-type: none"> Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. Punkty kontaktu: Ręce, zgięcie podkolanowe i tylna część uda, kostka, tyłka (opcjonalnie), pośladki, głowa (opcjonalnie). Pozycja ramion: Oba ramiona w pełni wyprostowane, trzymają rurę nad głową (w odniesieniu do pozycji odwróconej). Pozycja nóg: Jedna noga obejmuje rurę w zgięciu podkolanowym i wzdłuż tylnej części uda, druga noga jest skrzyżowana nad pierwszą nogą. Pozycja ciała: Odwrócona. 	
FLAG PLANK	<ol style="list-style-type: none"> Czas utrzymania pozycji: 2 sekundy. Punkty kontaktu: Oba ramiona, obie ręce, klatka piersiowa. Pozycja ramion: Flag grip (uchwyt flagowy – jedno ramię jest zgięte, a rura trzymana pod pachą i ręką. Drugie ramię i ręka są w ustalonej, dowolnej pozycji). Pozycja nóg: Górna noga jest w pełni wyprostowana, dolna jest ugięta. Pozycja ciała: Górna część ciała i noga są równoległe do podłoża. 	

OBOWIĄZKOWE ELEMENTY OBROTOWE

NAZWA	KRYTERIA	PRZYKŁAD
<p>UNDERARM HOLD</p>	<p>1. Czas utrzymania pozycji: Obrót w spinu, minimum 720°.</p> <p>2. Punkty kontaktu: Pachwina wewnętrznego ramienia, wewnętrzne udo i łydka, wewnętrzna strona kolana, zewnętrzna noga, goleń/łydka zewnętrznej nogi (opcjonalnie).</p> <p>3. Pozycja ramion: Ramiona w dowolnej, ustalonej pozycji, bez kontaktu dłoni z rurą. Tylko pachwina wewnętrznego ramienia jest w kontakcie z rurą.</p> <p>4. Pozycja nóg: Jedna noga jest całkowicie wyprostowana wzdłuż rury, druga noga jest zgięta do tyłu.</p> <p>5. Pozycja ciała: Wyprostowana.</p>	
<p>INVERTED BALLERINA</p>	<p>1. Czas utrzymania pozycji: Obrót w spinu, minimum 720°.</p> <p>2. Punkty kontaktu: Wewnętrzne ramię i dłoń, zewnętrzny łokieć, plecy/górna część ramienia i górna część zewnętrznego ramienia, bok tułowia, plecy, szyja (opcjonalnie), zgięcie wewnętrznego kolana i udo zewnętrznej nogi.</p> <p>3. Pozycja ramion: Dłoń wewnętrznego ramienia trzyma rurę, zewnętrzne ramię jest zgięte w łokciu, w kontakcie z rurą za głową (bez owinięcia wokół rury), przy czym bok łokcia styka się z rurą.</p> <p>4. Pozycja nóg: Wewnętrzna noga jest ugięta przed rurą, zewnętrzna noga jest w pełni wyprostowana za rurą.</p> <p>5. Pozycja ciała: Odwrócona.</p>	
<p>DRAGON</p>	<p>1. Czas utrzymania pozycji: Obrót w spinu, minimum 720°.</p> <p>2. Punkty kontaktu: Wewnętrzna strona ud, łydka, jedna ręka, pachwina wewnętrznego ramienia, bok klatki piersiowej, plecy.</p> <p>3. Pozycja ramion: Ramię wewnętrznej ręki owinięte wokół rury za plecami, zewnętrzne ramię zgięte i trzymające rurę na wysokości głowy lub powyżej głowy.</p> <p>4. Pozycja nóg: Pozycja siedząca z nogami ugiętymi i złączonymi.</p> <p>5. Pozycja ciała: Wyprostowana.</p>	
<p>INVERTED TUCK</p>	<p>1. Czas utrzymania pozycji: Obrót w spinu, minimum 720°.</p> <p>2. Punkty kontaktu: Wewnętrzna strona ud, klatka piersiowa.</p> <p>3. Pozycja ramion: Ramiona owinięte wokół nóg, bez kontaktu z rurą.</p> <p>4. Pozycja nóg: Obie nogi w pozycji odwróconej tuck, ugięte i złączone (mogą być skrzyżowane).</p> <p>5. Pozycja ciała: Odwrócona (głową w dół).</p>	
<p>OUTSIDE KNEE HOLD</p>	<p>1. Czas utrzymania pozycji: Obrót w spinu, minimum 720°.</p> <p>2. Punkty kontaktu: Zgięcie podkolanowe i tylna część uda, przednia część uda drugiej nogi.</p> <p>3. Pozycja ramion: Oba ramiona są wyprostowane, dłonie trzymają kostkę lub goleń tej samej nogi.</p> <p>4. Pozycja nóg: Nogi są ugięte, kolana szeroko rozstawione, stopy skierowane do siebie.</p> <p>5. Pozycja ciała: Odwrócona, skierowana od rury.</p>	