

POVINNÉ PRVKY AERIAL HAMMOCK DOUBLES

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 balanční. 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 zaznačeny do formuláře Povinné prvky a zaslány na email:

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 tlačен 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 kolenu.

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

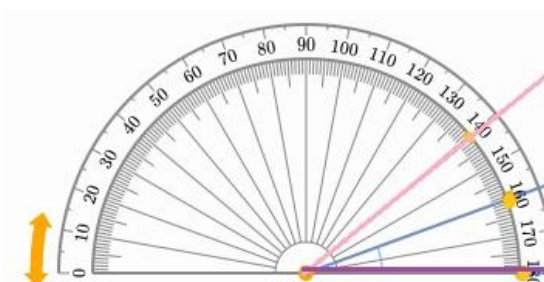
Flexe chodidla = ohnutí chodidla nebo prstů na nohou směrem k holeni nohy.

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.

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
FLOATING FRONT SPLIT	1. Výdrž: 2 sekundy. 2. Kontaktní body: podpírající partner obě ruce, létající partner pouze jedna ruka, předloktí volitelně. 3. Rozsah: létající partner front split v nohou min. 160 °. 4. Pozice paží a nohou: létající partner obě paže plně propnuté, drží rukou chodidlo stejné nohy, obě nohy plně propnuté ve front split. Podpírající partner má obě paže plně propnuté, nohy u sebe ve skrčené poloze. 5. Pozice těla: vzpřímená u podpírajícího partnera, u létajícího vzpřímená a směřující do strany.	
DOUBLE INVERT STRADDLE SPLIT	1. Výdrž: 2 sekundy. 2. Kontaktní body: dolní partner bedra, oba partneři mají kontakt s hammakou v oblasti pasu. 3. Rozsah: oba partneři ve straddle splitu s rozsahem min. 140°. 4. Pozice paží a nohou: oba paže plně propnuté do stran v horizontální linii, nohy plně propnuté ve straddle splitu. 5. Pozice těla: invertovaná.	
DELILAH FUSION	1. Výdrž: 2 sekundy. 2. Kontaktní body: oba partneři drží hammock jednou rukou a mají kontakt s hammakou v podkolenní jamce. 3. Rozsah: ohnuté nohy obou musí být minimálně v 90° úhlu v kolenní. 4. Pozice paží a nohou: oba partneři mají jednu paži plně propnutou a drží se hammaky, druhá paže směřuje dolů a drží chodidlo. 5. Pozice těla: tělo je nakloněné do strany, hlava je v prodloužení linie těla.	
BACKBEND EYE HOLD	1. Výdrž: 2 sekundy. 2. Kontaktní body: horní partner je v kontaktu s hammakou od beder po kotníky, dolní bez kontaktu. 3. Pozice paží: oba mají paže ohnuté s lokty směřujícími před sebe (nikoliv do strany) a drží chodidla partnera. 4. Pozice nohou: oba mají nohy plně propnuté, max. rozkročení je na šíři ramen. 5. Pozice těla: horní partner je v invertované pozici, dolní partner ve vzpřímené.	
HANGING TRUST	1. Výdrž: 2 sekundy. 2. Kontaktní body: horní partner je v kontaktu s hammakou v oblasti beder, nohou a nártů, dolní bez kontaktu. 3. Rozsah: dolní partner ve front splitu s rozsahem min. 140°. 4. Pozice paží a nohou: horní partner má propnuté paže a drží dolního partnera, nohy mohou být lehce ohnuté nikoliv pokrčené. Dolní partner má nohy plně propnuté ve front splitu. 5. Pozice těla: invertovaná u obou.	

SILOVÉ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
INVERTED STAR STRADDLE HOLD	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: horní partner je v kontaktu s hammakou v oblasti pasu, beder a jedné nohy, dolní bez kontaktu. Rozsah: oba jsou ve straddle splitu s rozsahem min. 160°. Pozice paží a nohou: horní partner má obě paže plně propnuté, drží dolního partnera za ruce. Dolní partner má obě paže plně propnuté. Oba mají nohy plně propnuté. Pozice těla: invertovaná u obou.	
NECK HANG PLANK HOLD	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: horní partner je v kontaktu s hammakou v oblasti podbřišku, dolní bez kontaktu. Pozice paží: dolní partner paže ve volitelné pozici, bez kontaktu s hammakou a horním partnerem. Horní partner obě paže propnuté drží dolního partnera za krk bez kontaktu s hammakou. Pozice nohou: u obou je jedna noha natažená horizontálně se zemí, druhá pokrčená. Pozice těla: horizontálně se zemí u horního partnera.	
LEG WRAP HOLD	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: horní partner je v kontaktu s hammakou v oblasti pánve, dolní bez kontaktu. Pozice nohou: obě nohy pokrčené u sebe v min. 90° úhlu. Pozice paží: oba partneři se drží navzájem pod kolena. Pozice těla: vzpřímená u dolního, invertovaná u horního partnera.	
CRESCENT HOLD	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: Horní partner je v kontaktu pod kolena. Dolní partner bez kontaktu s hammakou. Pozice paží: Horní partner paže volitelně bez kontaktu s hammakou. Dolní v zapažení, obě paže plně propnuté. Pozice nohou: Horní partner má obě nohy pokrčené v kolenou. Dolní partner má nohy pokrčené dozadu, směřující k hornímu partnerovi. Pozice těla: Vzpřímená u obou. Dolní partner je v záklonu.	
YIN-YANG ARCH	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: Horní partner je v kontaktu v podpaží. Dolní partner v kontaktu hýždí a boků. Pozice paží: Oba drží oběma rukama své nártý, paže propnuté. Pozice nohou: Oba mají nohy pokrčené v kolenou 90° úhel. Nohy jsou rozkročené. Pozice těla: Horní partner je v záklonu ve vzpřímené poloze. Dolní partner je v záklonu invertovaný.	

BALANČNÍ POVINNÉ PRVKY

NÁZEV	KRITÉRIA	UKÁZKA
DOUBLE BIRD	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: Dolní partner je v kontaktu v oblasti břicha a pánve. Horní partner je v kontaktu pouze rukama. Pozice paží: Dolní partner paže volitelně, bez kontaktu s hammakou a partnerem. Horní partner drží hammaku oběma rukama vzpažení, paže jsou propnuté. Pozice nohou: Oba partneři mají nohy propnuté, u sebe a horizontálně se zemí. Pozice těla: Oba partneři jsou v horizontální poloze rovnoběžně se zemí.	
T POSITION	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: Horní v kontaktu v oblasti boků a rukama. Dolní v kontaktu se sítí v oblasti boků, beder a nohou. Pozice paží: Horní partner má obě paže propnuté v zapažení. Dolní partner paže volitelně bez kontaktů s hammakou a partnerem. Pozice nohou: Horní partner nohy propnuté, u sebe, horizontálně se zemí. Dolní má nohy natažené (nemusí být propnuté) a mírně od sebe. Pozice těla: Horní partner je v horizontální poloze. Dolní partner invertovaná pozice.	
ARABESQUES	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: Oba partneři jsou v kontaktu s hammakou v oblasti třísel, stehna a jedné ruky. Pozice paží: Oba partneři mají jednu paži propnutou a drží hammaku. Druhá paže bez kontaktu s hammakou pokrčená za zády a drží chodidlo partnera. Pozice nohou: Oba partneři mají horní nohu propnutou a druhou pokrčenou v kolenní. Pozice těla: Oba partneři jsou v mírném záklonu.	
MIRROR LOTUS	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: Dolní partner je v kontaktu třísel, boků a chodidel, horní partner sedí na dolním partnerovi v kontaktu s hammakou v podpaží. Pozice paží: Oba partneři mají dlaně spojené před hrudníkem, bez kontaktu s hammakou. Pozice nohou: Oba partneři mají nohy v tureckém sedu (spojená chodidla, nikoliv překřížená). Pozice těla: Horní partner sedí. Dolní partner je v invertu.	
A POSITION	Výdrž: 2 sekundy. Kontaktní body: Horní partner je v kontaktu rukama. Dolní partner v oblasti beder. Pozice paží: Horní partner propnuté paže, rukama drží hammaku. Dolní partner paže volitelně, bez kontaktu se sítí. Pozice nohou: Horní partner nohy volitelně. Dolní partner má nohy propnuté, horizontálně se zemí. Pozice těla: Horní partner je ve vzpřímené poloze. Dolní partner je v hlubokém záklonu hlavou dolů.	