

MISTROVSTVÍ ČR A SR V AERIAL SPORTS



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

Děti AMATÉŘI

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

Poznámka: v kategorii Děti AMATÉŘI nejsou povoleny dynamické prvky

Junior AMATÉŘI, AMATÉŘI

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

Děti PROFESIONÁLOVÉ, Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ A

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






PROFESIONÁLOVÉ B

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

AERIAL HOOP

FLEXIBILITA AH-AF






Povinné prvky pro kategorii Děti AMATÉŘI, Junior AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body											
AH-AF1	GAZELLE SPLIT		<p>Body doteku: obě nohy, jedna ruka, jedna kyčle, záda v dolní části Pozice paží: přímá ruka drží přední nohu, druhá ruka je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici provazu v různě bodovaném rozsahu Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice nohou: v provazu do rozsahu 180°</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: v provazu 180°</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: v provazu více než 180°</td> <td>3</td> </tr> </table>	Pozice nohou: v provazu do rozsahu 180°	1	Pozice nohou: v provazu 180°	2	Pozice nohou: v provazu více než 180°	3						
Pozice nohou: v provazu do rozsahu 180°	1														
Pozice nohou: v provazu 180°	2														
Pozice nohou: v provazu více než 180°	3														
AH-AF2	UNDER BAR MEXICAN		<p>Body doteku: obě ruce Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené, jedna paže je mezi nohama, obě ruce drží spodní část kruhu Pozice těla: hlavou dolů, záda v prohnutí Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice nohou: nohy mohou být natažené nebo pokrčené a nemusí být zcela pod kruhem</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou pod kruhem, obě nohy skrčené v kolenu do pozice fang (špičky směřují k hlavě)</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou pod kruhem, obě jsou zcela natažené a u sebe</td> <td>3</td> </tr> </table>	Pozice nohou: nohy mohou být natažené nebo pokrčené a nemusí být zcela pod kruhem	1	Pozice nohou: obě nohy jsou pod kruhem, obě nohy skrčené v kolenu do pozice fang (špičky směřují k hlavě)	2	Pozice nohou: obě nohy jsou pod kruhem, obě jsou zcela natažené a u sebe	3						
Pozice nohou: nohy mohou být natažené nebo pokrčené a nemusí být zcela pod kruhem	1														
Pozice nohou: obě nohy jsou pod kruhem, obě nohy skrčené v kolenu do pozice fang (špičky směřují k hlavě)	2														
Pozice nohou: obě nohy jsou pod kruhem, obě jsou zcela natažené a u sebe	3														
AH-AF3	STAR ON THE BAR / BACKSTAR		<p>Body doteku: obě nohy a záda v dolní části Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici rozštěpu (box split) v různě bodovaném rozsahu Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice nohou: v rozštěpu v rozsahu méně než 180°</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: v rozštěpu v rozsahu 180°</td> <td>2</td> </tr> </table>	Pozice nohou: v rozštěpu v rozsahu méně než 180°	1	Pozice nohou: v rozštěpu v rozsahu 180°	2								
Pozice nohou: v rozštěpu v rozsahu méně než 180°	1														
Pozice nohou: v rozštěpu v rozsahu 180°	2														
AH-AF4	ANGEL SPLIT		<p>Body doteku: jedna noha, opačná ruka Pozice těla: hlavou vzhůru, směřující k zemi Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice paží: jedna ruka drží kruh, druhá je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: zadní noha zcela natažená, přední pokrčená v kolenu</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: obě paže zcela natažené, jedna ruka drží kruh, druhá ruka drží nataženou protilehlou nohu</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: v provazu v rozsahu 160° - 180°</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: obě ruce zcela natažené, jedna ruka drží kruh, druhá ruka drží nataženou protilehlou nohu</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: v provazu v rozsahu 180° a více</td> <td></td> </tr> </table>	Pozice paží: jedna ruka drží kruh, druhá je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla	1	Pozice nohou: zadní noha zcela natažená, přední pokrčená v kolenu	2	Pozice paží: obě paže zcela natažené, jedna ruka drží kruh, druhá ruka drží nataženou protilehlou nohu	3	Pozice nohou: v provazu v rozsahu 160° - 180°		Pozice paží: obě ruce zcela natažené, jedna ruka drží kruh, druhá ruka drží nataženou protilehlou nohu		Pozice nohou: v provazu v rozsahu 180° a více	
Pozice paží: jedna ruka drží kruh, druhá je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla	1														
Pozice nohou: zadní noha zcela natažená, přední pokrčená v kolenu	2														
Pozice paží: obě paže zcela natažené, jedna ruka drží kruh, druhá ruka drží nataženou protilehlou nohu	3														
Pozice nohou: v provazu v rozsahu 160° - 180°															
Pozice paží: obě ruce zcela natažené, jedna ruka drží kruh, druhá ruka drží nataženou protilehlou nohu															
Pozice nohou: v provazu v rozsahu 180° a více															
AH-AF5	SCARAB BACKWARDS		<p>Body doteku: obě ruce, podkolenní jamky obou nohou Pozice těla: hlavou dolů, záda v prohnutí, kruh za zády Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice paží: obě ruce drží spodní část kruhu, paže mohou být pokrčené</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou skrčené v kolenu</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: obě ruce drží spodní část kruhu, paže jsou zcela natažené.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou skrčené v kolenu</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: obě ruce drží spodní část kruhu, paže jsou zcela natažené</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy se dotýkají hlavy chodidla</td> <td></td> </tr> </table>	Pozice paží: obě ruce drží spodní část kruhu, paže mohou být pokrčené	1	Pozice nohou: obě nohy jsou skrčené v kolenu	2	Pozice paží: obě ruce drží spodní část kruhu, paže jsou zcela natažené.	3	Pozice nohou: obě nohy jsou skrčené v kolenu		Pozice paží: obě ruce drží spodní část kruhu, paže jsou zcela natažené		Pozice nohou: obě nohy se dotýkají hlavy chodidla	
Pozice paží: obě ruce drží spodní část kruhu, paže mohou být pokrčené	1														
Pozice nohou: obě nohy jsou skrčené v kolenu	2														
Pozice paží: obě ruce drží spodní část kruhu, paže jsou zcela natažené.	3														
Pozice nohou: obě nohy jsou skrčené v kolenu															
Pozice paží: obě ruce drží spodní část kruhu, paže jsou zcela natažené															
Pozice nohou: obě nohy se dotýkají hlavy chodidla															

AERIAL HOOP

SÍLA AH-AS





Povinné prvky pro kategorii Děti AMATÉŘI, Junior AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body									
AH-AS1	WALKING MAN		<p>Body doteku: obě nohy Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené, kruh se nachází mezi nohami, nohy svírají kruh každá z jedné strany Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Obě nohy jsou zcela natažené, špičky v pozici flex</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Obě nohy jsou zcela natažené, špičky zcela propnuté</td> <td>3</td> </tr> </table>	Obě nohy jsou zcela natažené, špičky v pozici flex	2	Obě nohy jsou zcela natažené, špičky zcela propnuté	3	<table border="1"> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	2	3			
Obě nohy jsou zcela natažené, špičky v pozici flex	2												
Obě nohy jsou zcela natažené, špičky zcela propnuté	3												
2													
3													
AH-AS2	AMAZON		<p>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela zatažené a u sebe Pozice těla: hlavou vzhůru Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>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</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Body doteku: spodní ruka, krk, vrchní část zad Pozice paží: obě paže zcela natažené, spodní ruka drží spodní část kruhu, vrchní ruka jde vzhůru</td> <td>2</td> </tr> </table>	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	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	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	1	2			
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												
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												
1													
2													
AH-AS3	ELBOW HOLD		<p>Body doteku: loketní jamka jedné paže Pozice těla: hlavou vzhůru Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice paží: jedna paže je pokrčená v lokti, drží kruh za loketní jamku v dolní části kruhu, druhá paže v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem Pozice nohou: nohy jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: jedna paže je pokrčená v lokti, drží kruh za loketní jamku v dolní části kruhu, druhá paže v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: nohy jsou zvednuté v pozici STRADDLE Pozice paží: jedna paže je pokrčená v lokti, drží kruh za loketní jamku v dolní části kruhu, druhá paže drží přední nohu ve splitu Pozice nohou: nohy jsou v pozici splitu v rozsahu minimálně 160°</td> <td>3</td> </tr> </table>	Pozice paží: jedna paže je pokrčená v lokti, drží kruh za loketní jamku v dolní části kruhu, druhá paže v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem Pozice nohou: nohy jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem	1	Pozice paží: jedna paže je pokrčená v lokti, drží kruh za loketní jamku v dolní části kruhu, druhá paže v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla.	2	Pozice nohou: nohy jsou zvednuté v pozici STRADDLE Pozice paží: jedna paže je pokrčená v lokti, drží kruh za loketní jamku v dolní části kruhu, druhá paže drží přední nohu ve splitu Pozice nohou: nohy jsou v pozici splitu v rozsahu minimálně 160°	3	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Pozice paží: jedna paže je pokrčená v lokti, drží kruh za loketní jamku v dolní části kruhu, druhá paže v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem Pozice nohou: nohy jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem	1												
Pozice paží: jedna paže je pokrčená v lokti, drží kruh za loketní jamku v dolní části kruhu, druhá paže v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla.	2												
Pozice nohou: nohy jsou zvednuté v pozici STRADDLE Pozice paží: jedna paže je pokrčená v lokti, drží kruh za loketní jamku v dolní části kruhu, druhá paže drží přední nohu ve splitu Pozice nohou: nohy jsou v pozici splitu v rozsahu minimálně 160°	3												
1													
2													
3													
AH-AS4	SINGLE LEG HANG		<p>Body doteku: podkolenní jamka jedné nohy Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: vrchní noha je pokrčená v kolenní, kruh je pod kolenem, spodní noha je zcela natažená Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	2								
2													
AH-AS5	SHOULDER PRESS		<p>Pozice paží: jedna ruka je zcela natažená a drží kruh za zády, druhá ruka je pokrčená a drží kruh před tělem Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Body doteku: obě ruce, jedno rameno, obě kolena Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené vzhůru v pozici PENCIL, kolena se dotýkají kruhu</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Body doteku: obě ruce, jedno rameno, oba kotníky Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené vpřed v pozici PIKE, kotníky se dotýkají kruhu</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Body doteku: obě ruce, jedno rameno Pozice nohou: obě nohy jsou skrčené v pozici TUCK, nedotýkají se kruhu</td> <td>3</td> </tr> </table>	Body doteku: obě ruce, jedno rameno, obě kolena Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené vzhůru v pozici PENCIL, kolena se dotýkají kruhu	1	Body doteku: obě ruce, jedno rameno, oba kotníky Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené vpřed v pozici PIKE, kotníky se dotýkají kruhu	2	Body doteku: obě ruce, jedno rameno Pozice nohou: obě nohy jsou skrčené v pozici TUCK, nedotýkají se kruhu	3	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Body doteku: obě ruce, jedno rameno, obě kolena Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené vzhůru v pozici PENCIL, kolena se dotýkají kruhu	1												
Body doteku: obě ruce, jedno rameno, oba kotníky Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené vpřed v pozici PIKE, kotníky se dotýkají kruhu	2												
Body doteku: obě ruce, jedno rameno Pozice nohou: obě nohy jsou skrčené v pozici TUCK, nedotýkají se kruhu	3												
1													
2													
3													

AERIAL HOOP

DYNAMICKÉ PRVKY AH-AD





Povinné prvky pro kategorii Junior AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body						
AH-AD1	TURN UNDER THE KNEE		<p>Startovní pozice: sed na spodní části kruhu, na zadní části pokrčené nohy, tělo je ve vzpřímené poloze, ruce drží kruh ze stran.</p> <p>Další podmínky provedení: otočka o 360°, startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, otočky musí být provedeny zcela dynamicky bez viditelného zasekávání nebo ztráty rovnováhy</p> <table border="1"> <tr> <td>Otočení 1x vpřed</td> </tr> <tr> <td>Otočení 2x vpřed</td> </tr> <tr> <td>Otočení 2x vzad</td> </tr> </table>	Otočení 1x vpřed	Otočení 2x vpřed	Otočení 2x vzad	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Otočení 1x vpřed										
Otočení 2x vpřed										
Otočení 2x vzad										
1										
2										
3										
AH-AD2	FALL FROM CHOKE HOLD TO HIP HOLD		<p>Startovní pozice: choke hold, obě ruce zcela natažené drží kruh zevnitř, nohy v libovolné pozici</p> <p>Konečná pozice: vis na břiše, ruce bez kontaktu s kruhem</p> <p>Další podmínky provedení: startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	2					
2										
AH-AD3	NOHANDED FALL FROM BACK STAR TO HOX (DOUBLE KNEE HANG)		<p>Startovní pozice: backstar v libovolném rozsahu rozštěpu, ruce v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla</p> <p>Konečná pozice: vis za obě pokrčená kolena na spodní části kruhu</p> <p>Další podmínky provedení: 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</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	2					
2										
AH-AD4	TURN FROM SUPERMAN TO SITTING POSITION		<p>Startovní pozice: superman na vrchní části kruhu, lano mezi nohama, obě ruce se drží lana nad hlavou, záda jsou prohnutá, paže zcela natažené</p> <p>Konečná pozice: sed na spodní části kruhu, ruce se drží kruhu</p> <p>Další podmínky provedení: startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání</p>	<table border="1"> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	3					
3										

AERIAL HOOP

BALANČNÍ PRVKY AH-AB

Povinné prvky pro kategorii Děti AMATÉŘI, Junior AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body									
AH-AB1	BACK BALANCE ONE LEG		<p>Body doteku: spodní záda na spodní části kruhu, nárt nebo chodidlo na vrchní části kruhu Pozice těla: tělo leží na kruhu na zádech Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (propnutá špička), druhá noha je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (propnutá špička), druhá noha je pokrčená v kolenní a drží jí obě ruce v úchopu Biemann</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (propnutá špička), druhá noha je zcela natažená a drží jí obě ruce v úchopu Biemann</td> <td>3</td> </tr> </table>	Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (propnutá špička), druhá noha je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem	1	Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (propnutá špička), druhá noha je pokrčená v kolenní a drží jí obě ruce v úchopu Biemann	2	Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (propnutá špička), druhá noha je zcela natažená a drží jí obě ruce v úchopu Biemann	3	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> </table>	1	2	3
Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (propnutá špička), druhá noha je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem	1												
Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (propnutá špička), druhá noha je pokrčená v kolenní a drží jí obě ruce v úchopu Biemann	2												
Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (propnutá špička), druhá noha je zcela natažená a drží jí obě ruce v úchopu Biemann	3												
1													
2													
3													
AH-AB2	SHOULDER STAND 1		<p>Pozice paží: obě ruce drží kruh Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Body doteku: krk, ramena, obě ruce, přední noha za patu Pozice nohou: Přední noha drží horní část kruhu za patu, zadní noha natažená do min 160°</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Body doteku: krk, ramena, obě ruce Pozice nohou: obě nohy jsou v pozici TUCK, pokrčené v kolenní, nedotýkají se kruhu</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Body doteku: krk, ramena, obě ruce Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici PIKE, vodorovně s podlahou, nedotýkají se kruhu</td> <td>3</td> </tr> </table>	Body doteku: krk, ramena, obě ruce, přední noha za patu Pozice nohou: Přední noha drží horní část kruhu za patu, zadní noha natažená do min 160°	1	Body doteku: krk, ramena, obě ruce Pozice nohou: obě nohy jsou v pozici TUCK, pokrčené v kolenní, nedotýkají se kruhu	2	Body doteku: krk, ramena, obě ruce Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici PIKE, vodorovně s podlahou, nedotýkají se kruhu	3	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> </table>	1	2	3
Body doteku: krk, ramena, obě ruce, přední noha za patu Pozice nohou: Přední noha drží horní část kruhu za patu, zadní noha natažená do min 160°	1												
Body doteku: krk, ramena, obě ruce Pozice nohou: obě nohy jsou v pozici TUCK, pokrčené v kolenní, nedotýkají se kruhu	2												
Body doteku: krk, ramena, obě ruce Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici PIKE, vodorovně s podlahou, nedotýkají se kruhu	3												
1													
2													
3													
AH-AB3	FRONT BALANCE		<p>Body doteku: boky Pozice těla: horizontální Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice paží: obě ruce se drží kruhu ve střední části Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a minimálně v úrovni spodní části kruhu</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a pod úrovní spodní části kruhu</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a nad úrovní spodní části kruhu (aeroplane no hands)</td> <td>3</td> </tr> </table>	Pozice paží: obě ruce se drží kruhu ve střední části Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a minimálně v úrovni spodní části kruhu	1	Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a pod úrovní spodní části kruhu	2	Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a nad úrovní spodní části kruhu (aeroplane no hands)	3	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> </table>	1	2	3
Pozice paží: obě ruce se drží kruhu ve střední části Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a minimálně v úrovni spodní části kruhu	1												
Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a pod úrovní spodní části kruhu	2												
Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a nad úrovní spodní části kruhu (aeroplane no hands)	3												
1													
2													
3													
AH-AB4	SEATED BALANCE		<p>Body doteku: zadní strana stehen Pozice paží: volitelně bez doteku na kruh Pozice nohou: pozice sedu, obě nohy pokrčené v kolenní Pozice těla: hlavou nahoru, sed na spodní části kruhu Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p>	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> </table>	1								
1													

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
Lucie Drahotušská

