

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-EF






Povinné prvky pro kategorii PROFESIONÁLOVÉ B

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body			
AH-EF1	BIRD OF PARADISE		<p>Body doteku: záda a bok, loketní jamka jedné ruky, přední stehno</p> <p>Pozice těla: hlavou vzhůru</p> <p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Pozice paží: jedna ruka je zaháknutá za kruh v loketní jamce a sepnutím s druhou rukou svírá křížovou nohu</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené, jedna směřuje nahoru a drží ji sepnuté ruce, druhá směřuje k zemi a tvoří pozici splitu v rozsahu menším než 180°</p> <p>Pozice paží: jedna ruka je zaháknutá za kruh v loketní jamce a sepnutím s druhou rukou svírá křížovou nohu</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené, jedna směřuje nahoru a drží ji sepnuté ruce, druhá směřuje k zemi a tvoří pozici splitu v rozsahu 180° nebo větším</p> <p>Pozice paží: jedna ruka je zaháknutá za kruh v loketní jamce a drží křížovou nohu za patu nebo chodidlo, druhá paže je volně do strany bez kontaktu s kruhem nebo částí těla</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené, jedna směřuje nahoru a drží ji křížová ruka za patu nebo chodidlo, druhá směřuje k zemi a tvoří pozici splitu v rozsahu 180° nebo větším</p>	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> </table>	1	2	3
1							
2							
3							
AH-EF2	GAZELLE COCOON		<p>Body doteku: obě nohy, záda v dolní části</p> <p>Pozice těla: hlavou dolů</p> <p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Pozice paží: obě ruce drží zadní nohu v úchopu Biemann</p> <p>Pozice nohou: přední noha je pokrčená v koleni a zaháknutá za kruh, zadní noha je položena na spodní části kruhu</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží zadní nohu v úchopu Biemann</p> <p>Pozice nohou: přední noha je pokrčená v koleni a zaháknutá za kruh, zadní noha je položena na spodní části kruhu a drží ji obě ruce v úchopu Biemann</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží zadní nohu v úchopu Biemann</p> <p>Pozice nohou: přední noha je pokrčená v koleni a zaháknutá za kruh, zadní noha je natažená do pozice splitu a drží ji obě ruce v úchopu Biemann</p>	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> </table>	1	2	3
1							
2							
3							
AH-EF3	HORIZONTAL FRONT SPLIT		<p>Body doteku: obě ruce, obě nohy</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou natažené, jedna drží vrchní část kruhu, druhá spodní část kruhu</p> <p>Pozice těla: horizontální, záda v prohnutí</p> <p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Pozice nohou: v provazu v rozsahu méně než 180°</p> <p>Pozice nohou: v provazu 180°</p> <p>Pozice nohou: v rozštěpu v rozsahu 180°</p>	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> </table>	1	2	3
1							
2							
3							
AH-EF4	FLYING RUSSIAN BACK		<p>Body doteku: obě ruce, jedno chodidlo</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou natažené a drží vrchní část kruhu</p> <p>Pozice nohou: nohy jsou v pozici předního provazu v různě bodovaném rozsahu, přední zadní noha je na spodní části kruhu</p> <p>Pozice těla: hlavou dolů, záda prohnutá</p> <p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Pozice nohou: v provazu v rozsahu méně než 180°</p> <p>Pozice nohou: provazu v rozsahu 180°</p> <p>Pozice nohou: provazu 180°, zadní noha se dotýká hlavy</p>	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> </table>	1	2	3
1							
2							
3							
AH-EF5	SWALLOW		<p>Pozice paží: obě paže jsou natažené a drží vrchní část kruhu</p> <p>Pozice těla: hlavou vzhůru, záda v prohnutí</p> <p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě ruce, holeně obou nohou</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou natažené, obě holeně položené na spodní části kruhu</p> <p>Body doteku: obě ruce, nárt obou nohou</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou natažené, oba nárt položené na spodní části kruhu</p> <p>Body doteku: obě ruce, nárt jedné nohy</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou natažené, zadní noha se dotýká kruhu za nárt, druhá noha je v pozici předního provazu v rozsahu 180°</p>	<table border="1"> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>3</td></tr> </table>	1	2	3
1							
2							
3							

AERIAL HOOP

SÍLA AH-ES





Povinné prvky pro kategorii PROFESIONÁLOVÉ B

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-ES1	HEEL or FEET HANG		<p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <p>Body doteku: obě paty nebo oba nártý</p> <p>Pozice paží: drží se nohou v oblasti kolen</p> <p>Pozice nohou: obě kolena jsou pokrčena do pozice TUCK nebo natažena v pozici PIKE</p> <p>Pozice těla: hlavou vzhůru</p>	1
			<p>Body doteku: obě paty nebo oba nártý</p> <p>Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené</p> <p>Pozice těla: hlavou dolů a zcela natažené</p>	2
			<p>Body doteku: jedna pata nebo jeden nárt</p> <p>Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici, jedna ruka může držet chodidlo nebo patu</p> <p>Pozice nohou: pata nebo nárt jedné nohy drží kruh, volná noha je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem</p> <p>Pozice těla: hlavou dolů</p>	3
AH-ES2	NECK HANG		<p>Body doteku: krk</p> <p>Pozice paží: paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela zatažené</p> <p>Pozice těla: hlavou vzhůru</p> <p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p>	3
AH-ES3	BACK HORIZONTAL PLANK		<p>Body doteku: obě ruce</p> <p>Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží kruh v dolní části</p> <p>Pozice těla: čelem k zemi, nohy a tělo jsou vodorovně k podlaze (20° tolerance)</p> <p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p>	1
			<p>Pozice nohou: jedna noha je zcela natažená, druhá v passé pozici</p>	2
			<p>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE</p> <p>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené a zcela u sebe</p>	3
AH-ES4	REVERSE MEATHOOK		<p>Pozice nohou: obě nohy zcela natažené</p> <p>Pozice těla: ruka drží spodní část kruhu za zády, tělo tvoří oblouk a je prohnuté</p> <p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p>	1
			<p>Body doteku: obě ruce</p> <p>Pozice paží: obě ruce se drží spodní části kruhu</p>	2
			<p>Body doteku: jedna ruka</p> <p>Pozice paží: jedna paže natažená, ruka se drží spodní části kruhu, druhá paže volně do strany</p> <p>Body doteku: jedna ruka</p> <p>Pozice paží: jedna paže natažená, ruka se drží spodní části kruhu, druhá paže volně do strany</p> <p>Další požadavky: trik je do konečné podoby vytažen na jedné ruce silou</p>	3
AH-ES5	MEAT HOOK		<p>Body doteku: jedna ruka</p> <p>Pozice nohou: obě nohy zcela natažené, v pozici PIKE</p> <p>Pozice těla: hlavou dolů</p> <p>Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p>	1
			<p>Pozice paží: jedna paže natažená, ruka se drží spodní části kruhu, druhá paže je natažená směrem dolů</p>	2
			<p>Pozice paží: jedna paže natažená, ruka se drží spodní části kruhu, druhá paže je natažená směrem dolů</p> <p>Další požadavky: trik je do konečné podoby vytažen na jedné ruce silou, bez svihu, druhá ruka může být v průběhu vytažení opřena o ruku první za předloktí</p> <p>Pozice paží: jedna paže natažená, ruka se drží spodní části kruhu, druhá paže je natažená směrem dolů</p> <p>Další požadavky: trik je do konečné podoby vytažen na jedné ruce silou, bez svihu, bez pomoci druhé ruky</p>	3

AERIAL HOOP

DYNAMICKÉ PRVKY AH-ED





Povinné prvky pro kategorii PROFESIONÁLOVÉ B

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body									
AH-ED1	LION ROLLS		<p>Startovní pozice: tělo je položené na spodní části kruhu, jedna ruka je pokrčená v lokti a je zaháknutá za kruh, druhá ruka je volně a pomáhá k otáčení kmitem. Protěžší noha (než je paže se skrčeným loktem) je pokrčená v koleni a zaháknutá za kruh v jeho spodní části.</p> <p>Provedení: otočení vpřed nebo vzad o 360°</p> <p>Další podmínky provedení: 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>- JEDNA OTOČKA</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>- DVĚ OTOČKY</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>- VÍCE NEŽ DVĚ OTOČKY</td> <td>3</td> </tr> </table>	- JEDNA OTOČKA	1	- DVĚ OTOČKY	2	- VÍCE NEŽ DVĚ OTOČKY	3	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
- JEDNA OTOČKA	1												
- DVĚ OTOČKY	2												
- VÍCE NEŽ DVĚ OTOČKY	3												
1													
2													
3													
AH-ED2	ELBOW ROLLS (SPINNING ON ELBOWS)		<p>Startovní pozice: paže pokrčené v loktech drží spodní část kruhu v loketních jamkách, kruh je za zády. Nohy v libovolné pozici.</p> <p>Provedení: otočení vpřed o 360°</p> <p>Další podmínky provedení: 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>- JEDNA OTOČKA</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>- DVĚ OTOČKY</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>- VÍCE NEŽ DVĚ OTOČKY</td> <td>3</td> </tr> </table>	- JEDNA OTOČKA	1	- DVĚ OTOČKY	2	- VÍCE NEŽ DVĚ OTOČKY	3	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
- JEDNA OTOČKA	1												
- DVĚ OTOČKY	2												
- VÍCE NEŽ DVĚ OTOČKY	3												
1													
2													
3													
AH-ED3	FALL FROM HANDS TO HANDS (BAR TO BAR) TO STRADDLE		<p>Startovní pozice: vis za ruce na horní části kruhu</p> <p>Konečná pozice: pád do visu za ruce na dolní části kruhu, nohy končí v pozici STRADDLE, boky jsou nad hlavou</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-ED4	FALL FROM FEET HANG TO HOX (DOUBLE KNEE HANG)		<p>Startovní pozice: vis za nártý na horní části kruhu, bez držení rukou</p> <p>Konečná pozice: vis za obě kolena na spodní části kruhu bez držení rukou</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-EB

Povinné prvky pro kategorii PROFESIONÁLOVÉ B

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body																					
AH-EB1	HIP SPLIT		<p>Body doteku: kyčel/bok jedné nohy Pozice těla: horizontální, nohy tvoří pozici provazu vodorovně s podlahou (20° tolerance) Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice paží: opačná ruka drží přední nohu za chodidlo nebo nárt</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: v provazu v rozsahu méně než 180°</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: opačná ruka drží přední nohu za chodidlo nebo nárt</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: v provazu v rozsahu 180° a více</td> <td></td> </tr> </table>	Pozice paží: opačná ruka drží přední nohu za chodidlo nebo nárt	2	Pozice nohou: v provazu v rozsahu méně než 180°		Pozice paží: opačná ruka drží přední nohu za chodidlo nebo nárt	3	Pozice nohou: v provazu v rozsahu 180° a více		<table border="1"> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	2	3											
Pozice paží: opačná ruka drží přední nohu za chodidlo nebo nárt	2																								
Pozice nohou: v provazu v rozsahu méně než 180°																									
Pozice paží: opačná ruka drží přední nohu za chodidlo nebo nárt	3																								
Pozice nohou: v provazu v rozsahu 180° a více																									
2																									
3																									
AH-EB2	CROCODILE		<p>Pozice těla: horizontální, chodidla jsou minimálně ve výšce trupu Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Body doteku: obě ruce, jedna nohy v oblasti kolene nebo holeně</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: obě ruce jsou pokrčené, spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka se drží kruhu ve výšce obličeje</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE jedna nohy se opírá o kruh v oblasti kolene nebo holeně.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Body doteku: jedna ruka, nohy v oblasti kolene nebo holeně</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE jedna nohy se opírá o kruh v oblasti kolene nebo holeně</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Body doteku: obě ruce</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: obě ruce jsou pokrčené, spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka se drží kruhu ve výšce obličeje</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE bez kontaktu s kruhem</td> <td></td> </tr> </table>	Body doteku: obě ruce, jedna nohy v oblasti kolene nebo holeně	1	Pozice paží: obě ruce jsou pokrčené, spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka se drží kruhu ve výšce obličeje		Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE jedna nohy se opírá o kruh v oblasti kolene nebo holeně.		Body doteku: jedna ruka, nohy v oblasti kolene nebo holeně	2	Pozice paží: spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla		Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE jedna nohy se opírá o kruh v oblasti kolene nebo holeně		Body doteku: obě ruce	3	Pozice paží: obě ruce jsou pokrčené, spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka se drží kruhu ve výšce obličeje		Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE bez kontaktu s kruhem		<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, jedna nohy v oblasti kolene nebo holeně	1																								
Pozice paží: obě ruce jsou pokrčené, spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka se drží kruhu ve výšce obličeje																									
Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE jedna nohy se opírá o kruh v oblasti kolene nebo holeně.																									
Body doteku: jedna ruka, nohy v oblasti kolene nebo holeně	2																								
Pozice paží: spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla																									
Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE jedna nohy se opírá o kruh v oblasti kolene nebo holeně																									
Body doteku: obě ruce	3																								
Pozice paží: obě ruce jsou pokrčené, spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka se drží kruhu ve výšce obličeje																									
Pozice nohou: obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE bez kontaktu s kruhem																									
1																									
2																									
3																									
AH-EB3	CHEST STAND BALANCE		<p>Body doteku: obě ruce, hrudník Pozice paží: obě paže jsou natažené a drží se kruhu Pozice těla: hlavou dolů, hrudník leží na kruhu Výdrž v pozici: minimálně 2 vteřiny</p> <table border="1"> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou pokrčené v koleni a tvoří pozici ATTITUDE, nohy balancují ve vzduchu</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou natažené v pozici splitu 180°, nohy balancují ve vzduchu</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: obě nohy jsou pokrčené v koleni a tvoří pozici fang (špičky jsou u hlavy), nohy balancují ve vzduchu</td> <td>3</td> </tr> </table>	Pozice nohou: obě nohy jsou pokrčené v koleni a tvoří pozici ATTITUDE, nohy balancují ve vzduchu	1	Pozice nohou: obě nohy jsou natažené v pozici splitu 180°, nohy balancují ve vzduchu	2	Pozice nohou: obě nohy jsou pokrčené v koleni a tvoří pozici fang (špičky jsou u hlavy), nohy balancují ve vzduchu	3	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3												
Pozice nohou: obě nohy jsou pokrčené v koleni a tvoří pozici ATTITUDE, nohy balancují ve vzduchu	1																								
Pozice nohou: obě nohy jsou natažené v pozici splitu 180°, nohy balancují ve vzduchu	2																								
Pozice nohou: obě nohy jsou pokrčené v koleni a tvoří pozici fang (špičky jsou u hlavy), nohy balancují ve vzduchu	3																								
1																									
2																									
3																									
AH-EB4	BACK BALANCE ONE LEG COCOON		<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: obě ruce jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (chodidlo je ve špičce), druhá noha je pokrčená v koleni a drží jí obě ruce v úchopu Biemann</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (chodidlo je ve špičce), druhá noha je zcela natažená a drží jí obě ruce v úchopu Biemann</td> <td></td> </tr> </table>	Pozice paží: obě ruce jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann	2	Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (chodidlo je ve špičce), druhá noha je pokrčená v koleni a drží jí obě ruce v úchopu Biemann		Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann	3	Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (chodidlo je ve špičce), druhá noha je zcela natažená a drží jí obě ruce v úchopu Biemann		<table border="1"> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	2	3											
Pozice paží: obě ruce jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann	2																								
Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (chodidlo je ve špičce), druhá noha je pokrčená v koleni a drží jí obě ruce v úchopu Biemann																									
Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a drží spodní nohu v úchopu Biemann	3																								
Pozice nohou: jedna noha je natažená a dotýká se horní části kruhu (chodidlo je ve špičce), druhá noha je zcela natažená a drží jí obě ruce v úchopu Biemann																									
2																									
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 nenesení 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

