

# MISTROVSTÍ ČR A SR V AERIAL SPORTS 2020



## POVINNÉ PRVKY AERIAL SILKS



Povinné prvky pro disciplínu AERIAL SILKS jsou rozdělené do skupin FLEXIBILITA, SÍLA 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. Výdrž v povinném prvků: minimálně 3 vteřiny.

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**

#### **Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI**

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





#### **Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ**



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

# AERIAL SILKS

## FLEXIBILITA AS-AF

### Povinné prvky pro kategorii Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI






Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body						
AS-AF1	CROISSANT		<p>Nástup do prvku je možný ze žaby i z nůžek. Horní noha zaháknutá kolennem za šálu. Šála je vedena za zády v oblasti beder. Dolní noha je šálou spirálovitě omotána od kyčlí po chodidlo (minimálně 3x).</p> <table border="1"> <tr> <td>Dolní noha je pokrčená v koleni, nebo propnutá Ruce drží šálu</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Dolní noha je pokrčená v koleni Ruce drží nohu úchopem Bielmann</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Dolní noha je propnutá Ruce drží nohu úchopem Bielmann</td> <td>3</td> </tr> </table>	Dolní noha je pokrčená v koleni, nebo propnutá Ruce drží šálu	1	Dolní noha je pokrčená v koleni Ruce drží nohu úchopem Bielmann	2	Dolní noha je propnutá Ruce drží nohu úchopem Bielmann	3	
Dolní noha je pokrčená v koleni, nebo propnutá Ruce drží šálu	1									
Dolní noha je pokrčená v koleni Ruce drží nohu úchopem Bielmann	2									
Dolní noha je propnutá Ruce drží nohu úchopem Bielmann	3									
AS-AF2	PROVAZ 2X FOOT LOCK		<p>Pro vaz provedený paralelně se zemí, každá noha je fixována ve foot locku. Přední část hrudníku směřuje k jedné noze. Šálu, do které je zafixována přední noha, drží stejná ruka, přičemž druhá ruka je volná.</p> <table border="1"> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 160°</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 180°</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu nad 180°</td> <td>3</td> </tr> </table>	Rozsah provazu minimálně 160°	1	Rozsah provazu minimálně 180°	2	Rozsah provazu nad 180°	3	
Rozsah provazu minimálně 160°	1									
Rozsah provazu minimálně 180°	2									
Rozsah provazu nad 180°	3									
AS-AF3	OSMIČKA RYBIČKA		<p>Vertikální poloha těla. Nohy jsou zafixovány v oblasti kotníků šálou, šála je vedena ve tvaru číslice osm. Záda jsou v maximálním prohnutí. Ramena a ruce jsou v pozici Bielmann.</p> <table border="1"> <tr> <td>Ruce drží šálu ve výšce pod úrovní hlavy Nohy jsou natažené</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Ruce drží šálu ve výšce na úrovni hlavy anebo výše Nohy jsou pokrčené v kolenu</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Ruce drží šálu ve výšce na úrovni hlavy anebo výše Nohy jsou propnuté</td> <td>3</td> </tr> </table>	Ruce drží šálu ve výšce pod úrovní hlavy Nohy jsou natažené	1	Ruce drží šálu ve výšce na úrovni hlavy anebo výše Nohy jsou pokrčené v kolenu	2	Ruce drží šálu ve výšce na úrovni hlavy anebo výše Nohy jsou propnuté	3	
Ruce drží šálu ve výšce pod úrovní hlavy Nohy jsou natažené	1									
Ruce drží šálu ve výšce na úrovni hlavy anebo výše Nohy jsou pokrčené v kolenu	2									
Ruce drží šálu ve výšce na úrovni hlavy anebo výše Nohy jsou propnuté	3									
AS-AF4	ŠKORPION		<p>Horizontální vis, záda jsou v maximálním prohnutí. Každá noha je zvlášť omotána šálou. Šála je vedena spirálovitě po chodidlo, každá noha je omotána minimálně 2x. Ruce jsou propnuté, každá ruka drží část šály, ve které je zafixována stejná noha.</p> <table border="1"> <tr> <td>Nohy jsou pokrčené v kolenu Chodidla jsou v úrovni nad hlavou, nedotýkají se hlavy</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Nohy jsou pokrčené v kolenu Chodidla se dotýkají hlavy, čela nebo ramen</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Nohy jsou propnuté Pozice rukou a nohou je paralelní se zemí</td> <td>3</td> </tr> </table>	Nohy jsou pokrčené v kolenu Chodidla jsou v úrovni nad hlavou, nedotýkají se hlavy	1	Nohy jsou pokrčené v kolenu Chodidla se dotýkají hlavy, čela nebo ramen	2	Nohy jsou propnuté Pozice rukou a nohou je paralelní se zemí	3	
Nohy jsou pokrčené v kolenu Chodidla jsou v úrovni nad hlavou, nedotýkají se hlavy	1									
Nohy jsou pokrčené v kolenu Chodidla se dotýkají hlavy, čela nebo ramen	2									
Nohy jsou propnuté Pozice rukou a nohou je paralelní se zemí	3									

AS-AF5	VERTIKAL SPLIT		<p>Pozice těla je ve vertikálním rozporu mezi šálami. Dolní noha je zafixována ve foot locku vázaného z obou částí šály. Horní noha je zafixována jednoduchým uchycením o šálu chodidlem, které je v úrovni nad hlavou za zády. Napnuté ruce vytvářejí rozpor odtlačováním druhé části šály. Ruce jsou v pozici paralelně se zemí.</p> <table border="1" data-bbox="772 360 1366 566"> <tr> <td>Horní noha není zcela propnutá</td> </tr> <tr> <td>Horní noha je propnutá Rozsah provazu 180° a více</td> </tr> <tr> <td>Horní noha je propnutá Rozsah provazu 180° a více Šála je odtlačována pouze jednou rukou, druhá ruka drží horní nohu úchopem Biemann</td> </tr> </table>	Horní noha není zcela propnutá	Horní noha je propnutá Rozsah provazu 180° a více	Horní noha je propnutá Rozsah provazu 180° a více Šála je odtlačována pouze jednou rukou, druhá ruka drží horní nohu úchopem Biemann	<table border="1" data-bbox="1426 360 1549 566"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Horní noha není zcela propnutá										
Horní noha je propnutá Rozsah provazu 180° a více										
Horní noha je propnutá Rozsah provazu 180° a více Šála je odtlačována pouze jednou rukou, druhá ruka drží horní nohu úchopem Biemann										
1										
2										
3										
AS-AF6	HORIZONTAL CROSS SPLIT		<p>Rozštěp provedený paralelně se zemí, každá noha je fixována ve foot locku. Pozice trupu je ve vertikální poloze. Každá ruka drží jednu část šály.</p> <table border="1" data-bbox="772 808 1366 954"> <tr> <td>Rozsah rozštěpu je minimálně 160°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah rozštěpu je minimálně 180°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah rozštěpu je více než 180°</td> </tr> </table>	Rozsah rozštěpu je minimálně 160°	Rozsah rozštěpu je minimálně 180°	Rozsah rozštěpu je více než 180°	<table border="1" data-bbox="1426 808 1549 965"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Rozsah rozštěpu je minimálně 160°										
Rozsah rozštěpu je minimálně 180°										
Rozsah rozštěpu je více než 180°										
1										
2										
3										

# AERIAL SILKS

## SÍLA AS-AS






Povinné prvky pro kategorii Junio i AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body						
AS-AS1	KŘÍŽ		<p>Trup je ve vypřimené vertikální poloze. Každá ruka je samostatně spirálovitě omotaná šálou minimálně 2x. Ruce jsou propnuté a zpevněné.</p> <table border="1"> <tr> <td>Ruce svírají úhel minimálně 45° (viz obrázek)</td> </tr> <tr> <td>Ruce svírají úhel větší než 45°</td> </tr> <tr> <td>Ruce jsou paralelně se zemí (úhel 90°)</td> </tr> </table>	Ruce svírají úhel minimálně 45° (viz obrázek)	Ruce svírají úhel větší než 45°	Ruce jsou paralelně se zemí (úhel 90°)	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Ruce svírají úhel minimálně 45° (viz obrázek)										
Ruce svírají úhel větší než 45°										
Ruce jsou paralelně se zemí (úhel 90°)										
1										
2										
3										
AS-AS2	CUPID		<p>Vis na vnitřní část podkolenní jamky. Spodní noha je propnutá a zafixována ve foot locku. Horní noha je ohnutá v kolenu přes šálu. Horní nohu drží stejná ruka za kotník nebo chodidlo.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	2					
2										
AS-AS3	AMAZONKA		<p>Vertikální vis. Obě části šály jsou vedeny současně. Horní ruka drží šálu, šála je vedena za zády a dále je spirálovitě omotaná přes dolní ruku.</p> <table border="1"> <tr> <td>Horní ruka je spirálovitě omotaná šálou</td> </tr> <tr> <td>Horní ruka drží šálu jednoduchým úchopem (viz obrázek)</td> </tr> </table>	Horní ruka je spirálovitě omotaná šálou	Horní ruka drží šálu jednoduchým úchopem (viz obrázek)	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	1	2		
Horní ruka je spirálovitě omotaná šálou										
Horní ruka drží šálu jednoduchým úchopem (viz obrázek)										
1										
2										
AS-AS4	ŽÁBA		<p>Vis za podkolenní jamku. Obě části šály jsou vedeny současně od podkolenní jamky horní nohy směrem ke kyčli horní nohy, dále je šála vedena za zády ke kyčli spodní nohy do podkolenní jamky spodní nohy. Tělo je propnuté.</p>	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> </table>	1					
1										
AS-AS5	MOTÝLEK		<p>Vis na bedrech hlavou dolů. Části šály jsou vedeny odděleně kolem boků, kříží se za zády jednoduše nebo dvojitě, a dále vedou k chodidlům, která jsou zafixována ve foot locku. Nohy jsou paralelně se zemí maximálně propnuté v pozici rozštěpu.</p>	<table border="1"> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	2					
2										

# AERIAL SILKS

## BALANČNÍ PRVKY AS-AB

Povinné prvky pro kategorii Junio i AMATÉŘI, AMATÉŘI

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body						
AS-AB1	STOJKA SE ZAHÁKNUTÍM		Stoj na rukou. Propnuté ruce drží samostatně části šály, které jsou vedeny přes ramena. Jedna noha je zaháknutá za podkolenní jamku přes obě šály. Druhá noha je propnutá a maximálně zanožená.	1						
AS-AB2	BALANC INSIDE SILKS (VARIACE FRONT)		<p>Provaz provedený paralelně se zemí, zadní noha je fixována ve foot locku, přední noha je volná. Přední část hrudníku směřuje k přední noze. Každá ruka drží jednu část šály přibližně v úrovni boků.</p> <table border="1"> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 160°</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 180°</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu nad 180°</td> <td>3</td> </tr> </table>	Rozsah provazu minimálně 160°	1	Rozsah provazu minimálně 180°	2	Rozsah provazu nad 180°	3	1 2 3
Rozsah provazu minimálně 160°	1									
Rozsah provazu minimálně 180°	2									
Rozsah provazu nad 180°	3									
AS-AB3	BALANC INSIDE SILKS (VARIACE BACK)		<p>Provaz provedený paralelně se zemí, přední noha je fixována ve foot locku, zadní noha je volná. Přední část hrudníku směřuje k přední noze. Každá ruka drží jednu část šály přibližně v úrovni boků.</p> <table border="1"> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 160°</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 180°</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu nad 180°</td> <td>3</td> </tr> </table>	Rozsah provazu minimálně 160°	1	Rozsah provazu minimálně 180°	2	Rozsah provazu nad 180°	3	1 2 3
Rozsah provazu minimálně 160°	1									
Rozsah provazu minimálně 180°	2									
Rozsah provazu nad 180°	3									
AS-AB4	BALANC NA BŘIŠE		Tělo je v poloze na břiše stabilizováno za pomoci udržování rovnováhy a jistění jedné ruky. Šála je vedena směrem od jedné kyčle přes pánev k druhé kyčli, na jejíž straně je stejnou rukou držena.	1						
AS-AB5	BALANC NA ZÁDECH		Tělo je v poloze na zádech stabilizováno za pomoci udržování rovnováhy a jistění jedné ruky. Šála je vedena směrem od jednoho boku přes záda k druhému boku, na jehož straně je stejnou rukou držena.	2						

# 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 postiženo 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 nenesе vůči jiným subjektům odpovědnost za přímé i nepřímé následky škod, vzniklé použitím získaných informací.

Organizátor se zříká odpovědnosti za nepřesnosti či chyby.

### Autorský tým:

Olga Jasinská  
Lucie Drahotušská  
Zuzana Klokočníková

