

# MISTROVSTVÍ ČR A SR V AERIAL SPORTS



2021

## 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 PRO DISCIPLÍNU AERIAL HOOP**

#### **Děti, Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI**

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

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

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

#### **Junioři ELITE, ELITE**

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

# 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 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  
Zuzana Bambušková  
Lucie Drahotušská



# AERIAL HOOP

## FLEXIBILITA AH-PF




Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-PF1	ANGEL SPLIT		<b>Body doteku:</b> jedna noha, opačná ruka <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru, směřující k zemi <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice paží:</b> obě paže zcela natažené, jedna ruka drží kruh, druhá ruka drží nataženou protilehlou nohu <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 160° - 180°	2
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice paží:</b> obě ruce zcela natažené, jedna ruka drží kruh, druhá ruka drží nataženou protilehlou nohu <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 180° a více	3
AH-PF2	FLYING RUSSIAN		<b>Body doteku:</b> obě ruce, jedno chodidlo <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou natažené a ruce drží vrchní část kruhu <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v pozici předního provazu v různě bodovaném rozsahu, přední noha stojí na spodní části kruhu <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, záda prohnutá <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu méně než 180°	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 180°	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice nohou:</b> v provazu v 180°, zadní noha se dotýká hlavy	3
AH-PF3	BACK SPLIT		<b>Body doteku:</b> obě ruce, lýtko jedné nohy, zadní stehno druhé nohy <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou natažené a ruce drží vrchní část kruhu <b>Pozice nohou:</b> přední noha nestojí na spodní části kruhu, je pouze opřena o spodní část kruhu lýtkem <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, záda prohnutá <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice nohou:</b> provazu v rozsahu 180°	2
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice nohou:</b> provazu 180°, zadní noha se dotýká hlavy	3
AH-PF4	GAZELLE EXTREME		<b>Body doteku:</b> obě nohy, jedna ruka, jedna kyčel, záda v dolní části <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou natažené, každá ruka drží jednu nohu za chodidlo nebo kotník <b>Pozice nohou:</b> přední noha je natažená, zadní noha pokrčená v kolenní, nohy tvoří pozici provazu v rozsahu 160° - 180°	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou natažené, každá ruka drží jednu nohu za chodidlo nebo kotník <b>Pozice nohou:</b> přední noha je natažená, zadní noha pokrčená v kolenní, nohy tvoří pozici provazu v rozsahu 180° a více	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou natažené, obě ruce drží obě přímé nohy, přední nohu za chodidlo nebo nárt, zadní nohu za holeň <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou natažené v pozici provazu (oversplitu)	3

# AERIAL HOOP

## FLEXIBILITA AH-PF




Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-PF5	ONE LEG HANG		Body doteku: podkolenní jamka jedné nohy Pozice těla: hlavou dolů Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Pozice paží: obě paže jsou natažené a ruce drží spodní nohu v normálním úchopu (bez vytočení ramene) Pozice nohou: vrchní noha je pokrčená v kolenu, kruh je pod kolenem, spodní noha je pokrčená a drží ji obě ruce v normálním úchopu	1
			Varianta 2	Pozice paží: obě paže jsou natažené a ruce drží spodní nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: vrchní noha je pokrčená v kolenu, kruh je pod kolenem, spodní noha je zanožená, pokrčená a drží ji obě ruce v úchopu Biemann	2
			Varianta 3	Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené a ruce drží spodní nohu v úchopu Biemann Pozice nohou: vrchní noha je pokrčená v kolenu, kruh je pod kolenem, spodní noha je zanožená, zcela natažená a drží ji obě ruce v úchopu Biemann	3
AH-PF6	O BEND/DOVE		Body doteku: obě ruce a obě přední stehna Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené, drží se za vrchní a boční část kruhu Pozice těla: hlavou vzhůru, ohnutá v zádech Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Pozice nohou: obě nohy jsou pokrčené v kolenu	1
			Varianta 2	Pozice nohou: obě nohy jsou pokrčené v kolenu, špičky chodidel se dotýkají hlavy	2
			Varianta 3	Pozice nohou: obě nohy jsou pokrčené v kolenu, špičky chodidel se dotýkají ramenou	3
AH-PF7	TOP BAR MEXICAN		Body doteku: obě ruce drží vrchní část kruhu Pozice paží: obě paže jsou zcela natažené, jedna paže je mezi nohama, obě ruce drží vrchní část kruhu Pozice těla: hlavou dolů, záda v prohnutí Výdrž v pozici: minimálně 3 vteřiny		
			Varianta 1	Pozice nohou: nohy mohou být natažené nebo pokrčené a nemusí být zcela pod úrovní horní části kruhu a zápěstí ruky, která drží kruh mezi nohama	1
			Varianta 2	Pozice nohou: obě nohy jsou pod úrovní vrchní části kruhu a zápěstí ruky, která drží kruh mezi nohama, obě nohy jsou skrčené v kolenu do pozice fang (špičky směřují k hlavě)	2
			Varianta 3	Pozice nohou: obě nohy jsou pod úrovní vrchní části kruhu a zápěstí ruky, která drží kruh mezi nohama, obě jsou zcela natažené a u sebe	3

# AERIAL HOOP

SÍLA AH-PS





Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-PS1	ELBOW HOLD 1		<b>Body doteku:</b> loketní jamka jedné ruky <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru <b>Pozice ramene:</b> rameno ruky držící kruh je pokleslé a lopatka směřuje směrem dolů - dozadu <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je skrčená a za loketní jamku drží kruh v jeho spodní části, druhá ruka je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou skrčené v pozici TUCK (balíček)	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je skrčená a za loketní jamku drží kruh v jeho spodní části, druhá ruka je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v přednožení v pozici PIKE	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je skrčená a za loketní jamku drží kruh v jeho spodní části, druhá ruka drží jednu nohu <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v pozici provazu o rozsahu min 180°	3
AH-PS2	DOUBLE ELBOW HOLD		<b>Body doteku:</b> obě ruce v oblasti loketních jamek <b>Pozice paží:</b> obě ruce jsou v loktech pokrčené <b>Pozice ramen:</b> ramena jsou zcela pokleslá, lopatky směřují dolů - dozadu <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou skrčené v pozici TUCK (balíček)	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v přednožení v pozici PIKE	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v pozici provazu min 160°	3
AH-PS3	ELBOW HOLD 2		<b>Body doteku:</b> loketní jamka jedné ruky <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru <b>Pozice ramene:</b> rameno ruky držící kruh je pokleslé a lopatka směřuje směrem dolů - dozadu <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je skrčená a za loketní jamku drží kruh v jeho spodní části, druhá ruka drží jednu nohu <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v pozici placky, horní noha se špičkou opírá o kruh	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je skrčená a za loketní jamku drží kruh v jeho spodní části, druhá ruka drží jednu nohu <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v pozici placky, horní noha se neopírá o kruh	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je skrčená a za loketní jamku drží kruh v jeho spodní části, druhá ruka je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v pozici placky, horní noha se neopírá o kruh	3

# AERIAL HOOP

SÍLA AH-PS





Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-PS4	ONE ARM HANG		<b>Body doteku:</b> jedna ruka <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je natažená a drží kruh v dolní části, druhá ruka v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v přednožení v pozici PIKE	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je natažená a drží kruh v dolní části, druhá ruka drží přední nohu ve splitu <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v pozici splitu v rozsahu minimálně 180°	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je natažená a drží kruh v dolní části, druhá ruka v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla <b>Pozice nohou:</b> nohy a trup jsou v pozici placky (tolerance 20°)	3
AH-PS5	MEAT HOOK 1		<b>Body doteku:</b> jedna ruka <b>Pozice rukou:</b> ruce jsou propnuté, jedna ruka se drží spodní části kruhu, druhá ruka je volná <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v pozici PIKE s koleny u sebe, nebo mírně od sebe <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, pánev směřuje nahoru, jedna kyčel se dotýká předloktí opačné ruky <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Provedení:</b> prvek je do výsledné podoby (na jedné ruce) proveden libovolně	2
AH-PS6	ICARUS STRADDLE/ PIKE		<b>Body doteku:</b> obě ruce, jedno rameno <b>Pozice paží:</b> spodní ruka je propnutá a drží spodní část kruhu, horní ruka drží kruh nad ramenem <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v konečné pozici propnuté v pozici PIKE nebo STRADDLE <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny <b>Provedení:</b> trup je z počáteční polohy zdvižen mrtvým tahem s oporou ruk a ramene do pozice hlavou dolů, pánev je podsazená nad úroveň hlavy	
			<b>Varianta 1</b> <b>Další požadavky:</b> trik je do své konečné podoby vytažen z polohy sedu nebo man on the moon	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Další požadavky:</b> trik je do své konečné podoby vytažen z polohy Amazon, při vytažení jsou nohy pokrčené	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Další požadavky:</b> trik je do své konečné podoby vytažen z polohy Amazon, při vytažení jsou obě nohy zcela propnuté	3
AH-PS7	YOGINI		<b>Body doteku:</b> horní část zad v úrovni lopatek <b>Pozice paží:</b> obě ruce drží nohy v oblasti holení <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru, záda jsou v prohnutí <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice nohou:</b> obě nohy mohou být skrčené v kolenou	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou v kolenou propnuté	3

# AERIAL HOOP

## BALANČNÍ PRVKY AH-PB



Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-PB1	ALIEN SPLIT		<p><b>Body doteku:</b> obě ruce se drží kruhu (v dolní nebo horní části)</p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté, jedna je zapřená o paži stejné ruky, druhá směřuje vzad</p> <p><b>Pozice těla:</b> horizontální pozice, nohy jsou vodorovně s podlahou (15° tolerance), zadní noha nesmí být pod úrovní hlavy</p> <p><b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny</p>	
			<p><b>Varianta 1</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 160° - 180°</p> <p><b>Pozice rukou:</b> obě ruce se drží dolní části kruhu</p>	1
			<p><b>Varianta 2</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 180°</p> <p><b>Pozice rukou:</b> obě ruce se drží dolní části kruhu</p>	2
			<p><b>Varianta 3</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 180°</p> <p><b>Pozice rukou:</b> obě ruce se drží horní části kruhu</p>	3
AH-PB2	HIP SPLIT		<p><b>Body doteku:</b> kyčel/bok jedné nohy</p> <p><b>Pozice těla:</b> horizontální, nohy jsou v poloze paralelně s podlahou</p> <p><b>Pozice rukou:</b> jedna ruka drží opačnou nohu za kotník/patu, druhá ruka je volná</p> <p><b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny</p>	
			<p><b>Varianta 1</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> noha držící kruh je v úrovni před hrudníkem, rozsah nohou je 160° - 180°</p>	1
			<p><b>Varianta 2</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> noha držící kruh je v úrovni za ramenem volné ruky, rozsah nohou je 160° - 180°</p>	2
			<p><b>Varianta 3</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> noha držící kruh je v úrovni za zády, rozsah nohou minimálně 180°</p>	3
AH-PB3	SHOULDER STAND 2		<p><b>Body doteku:</b> krk, ramena, obě ruce</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě ruce drží kruh</p> <p><b>Pozice těla:</b> hlavou dolů</p> <p><b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny</p>	
			<p><b>Varianta 1</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté v pozici PIKE, vodorovně s podlahou, nedotýkají se kruhu</p>	1
			<p><b>Varianta 2</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> kolena jsou pokrčena v pozici ATTITUDE, nedotýkají se kruhu</p>	2
			<p><b>Varianta 3</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené v pozici provazu minimálně 160°</p>	3
AH-PB4	BACK BALANCE		<p><b>Body doteku:</b> spodní záda na spodní části kruhu</p> <p><b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, v leže na zádech na kruhu</p> <p><b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny</p>	
			<p><b>Varianta 1</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> jedna noha je natažená a druhá je pokrčená</p> <p><b>Pozice paží:</b> obě paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla</p>	1
			<p><b>Varianta 2</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté s koleny u sebe nebo mírně od sebe, ruce jsou propnuté v zapažení</p> <p><b>Pozice paží:</b> ruce jsou propnuté v zapažení</p>	2
			<p><b>Varianta 3</b></p> <p><b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté s koleny u sebe nebo mírně od sebe, ruce jsou propnuté ve vzpažení</p> <p><b>Pozice paží:</b> ruce jsou propnuté ve vzpažení</p>	3

# AERIAL HOOP

## BALANČNÍ PRVKY AH-PB

Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ






Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-PB5	SHOULDER PRESS		<b>Pozice paží:</b> jedna ruka drží kruh za zády, druhá ruka je pokrčena a drží kruh před tělem <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Body doteku:</b> obě ruce, jedno rameno, obě kolena <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené vzhůru v pozici PENCIL, kolena se dotýkají kruhu	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Body doteku:</b> obě ruce, jedno rameno, oba kotníky <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené vpřed v pozici PIKE, kotníky se dotýkají kruhu	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Body doteku:</b> obě ruce, jedno rameno <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou skrčené v pozici TUCK, nedotýkají se kruhu	3
AH-PB6	NECK SUPPORT		<b>Body doteku:</b> krk, chodidlo <b>Pozice paží:</b> obě ruce jsou volně bez kontaktu s kruhem nebo částí těla <b>Pozice hrudníku:</b> paralelně se zemí (bez tolerance) <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice nohou:</b> jedna noha je zapřená o horní část kruhu, druhá noha a trup jsou v prodloužení v poloze paralelně k zemi	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice nohou:</b> jedna noha je zapřená o horní část kruhu, druhá noha směřuje k zemi a nohy svírají úhel minimálně 160°	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice nohou:</b> jedna noha je zapřená o horní část kruhu, druhá noha směřuje k zemi a nohy svírají úhel minimálně 180°	3



# AERIAL HOOP

## DYNAMICKÉ PRVKY AH-PD

Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-PD1	SIMPLE STRADDLE DROP		<b>Startovní pozice:</b> sed na spodní části kruhu, nohy jsou v pozici STRADDLE <b>Provedení:</b> přetočení směrem vpřed do visu za ruce <b>Další podmínky provedení:</b> přetočení musí být provedeno zcela dynamicky bez zaváhání		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Konečná pozice:</b> vis za ruce na dolní části kruhu, nohy skrčené v pozici TUCK	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Konečná pozice:</b> vis za ruce na dolní části kruhu, trup v poloze hlavou nahoru, nohy v pozici STRADDLE	2
			<b>Varianta 3</b>	<b>Konečná pozice:</b> vis za ruce na dolní části kruhu, trup v poloze hlavou dolů, nohy v pozici STRADDLE	3
AH-PD2	CRUCIFIX APPLE TO DOUBLE KNEE HANG NEBO BACKSTAR		<b>Startovní pozice:</b> paže pokrčené v loktech drží spodní část kruhu v loketních jamkách, kruh je za zády, nohy v libovolné pozici <b>Provedení:</b> otočení vpřed o jednu otočku <b>Konečná pozice:</b> vis za obě kolena na spodní části kruhu nebo backstar <b>Další podmínky provedení:</b> startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, otočka musí být provedena zcela dynamicky bez viditelného zasekávání nebo ztráty rovnováhy		
			<b>Varianta 1</b>		3
AH-PD3	UPPER BAR DROP		<b>Startovní pozice:</b> vis za ruce na horní části kruhu <b>Další podmínky provedení:</b> startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Konečná pozice:</b> pád do visu za ruce na dolní části kruhu	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Konečná pozice:</b> pád a salto do polohy na bříše	3
			<b>Varianta 3</b>	<b>Konečná pozice:</b> pád do visu za ruce na dolní části kruhu, nohy končí v pozici STRADDLE, boky jsou nad hlavou	3
AH-PD4	HIP ROLL		<b>Startovní pozice:</b> přední balanc na spodním bříše/bocích <b>Provedení:</b> dynamické otočení vpřed nebo vzad o 360°, ruce se opírají (nedrží se kruhu) o spodní část kruhu v oblasti loktů, tělo v oblasti boků <b>Další podmínky provedení:</b> otočky musí být provedeny zcela dynamicky bez viditelného zasekávání nebo ztráty rovnováhy		
			<b>Varianta 1</b>	JEDNA OTOČKA DOZADU NEBO JEDNA OTOČKA DOPŘEDU	1
			<b>Varianta 2</b>	DVĚ OTOČKY DOPŘEDU	2
			<b>Varianta 3</b>	DVĚ OTOČKY DOZADU	3
AH-PD5	VÝMYK DO STRADDLE		<b>Startovní pozice:</b> obě ruce drží kruh, výmyk ze země <b>Konečná pozice:</b> nohy v pozici straddle, hrudník je v pozici hlavou dolů, ramena jsou pokleslá, lopatky směřují dolů - dozadu <b>Provedení:</b> výmyk je proveden s propnutýma nohama směrem vpřed do kruhu a dále pád do straddle, otočka je provedena plynule a dynamicky		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Další podmínky provedení:</b> výmyk je proveden s nášvihem, jedna noha v zanožení	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Další podmínky provedení:</b> výchozí pozicí je stoj spatný, výmyk je proveden plynulým tahem	2