

# MISTROVSTVÍ ČR A SR V AERIAL SPORTS 2021



## 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 prvku: 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 očitelně 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-PF





Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body						
AS-PF1	HIP HOLD STRADDLE SPLIT 1x FOOT LOCK		Vertikální poloha těla. Stojná noha je zafixována ve foot locku. Volná noha je propnutá a je držena opačnou rukou v pozici nad hlavou, nebo až v úrovni za zády. Šála je vedena za zády a v úrovni kyčle zvednuté nohy vytváří opěrný bod. Volná ruka je propnutá v poloze podél trupu. <table border="1" data-bbox="774 616 1364 694"> <tr> <td>Horní noha je z bočního pohledu v úrovni trupu</td> </tr> <tr> <td>Horní noha je z bočního pohledu v úrovni za zády</td> </tr> </table>	Horní noha je z bočního pohledu v úrovni trupu	Horní noha je z bočního pohledu v úrovni za zády	<table border="1" data-bbox="1428 616 1540 694"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	1	2		
Horní noha je z bočního pohledu v úrovni trupu										
Horní noha je z bočního pohledu v úrovni za zády										
1										
2										
AS-PF2	SPIRAL SPLIT		Vertikální provaz. Jedna část šály je spirálovitě vedena od špičky horní nohy přes záda k chodidlu dolní nohy. Propnuté ruce drží obě části šály v pozici před hrudníkem. Záda jsou maximálně prohnutá. <table border="1" data-bbox="774 896 1340 1041"> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 160° koleno horní nohy je co nejvíce propnuté</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu 180°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu nad 180°</td> </tr> </table>	Rozsah provazu minimálně 160° koleno horní nohy je co nejvíce propnuté	Rozsah provazu 180°	Rozsah provazu nad 180°	<table border="1" data-bbox="1428 896 1540 1030"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Rozsah provazu minimálně 160° koleno horní nohy je co nejvíce propnuté										
Rozsah provazu 180°										
Rozsah provazu nad 180°										
1										
2										
3										
AS-PF3	MARCHENKO SPLIT		Horizontální provaz. Tělo je šálou zafixováno kolem pasu, šála je minimálně třikrát spirálovitě omotána od stehna ke špičce jedné nohy. Volná noha v natažení je otevřená do provazu. Hrudník je v pozici směrem k zemi, záda jsou v maximálním pronutí. Ruce a ramena v pozici Biellmann drží šálu. <table border="1" data-bbox="774 1187 1340 1332"> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 160°, zadní noha může být pokrčena v kolenní. Ruce drží šálu.</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu 180°, nohy propnuté. Ruce drží šálu.</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu větší než 180°, nohy propnuté. Ruce drží zadní nohu.</td> </tr> </table>	Rozsah provazu minimálně 160°, zadní noha může být pokrčena v kolenní. Ruce drží šálu.	Rozsah provazu 180°, nohy propnuté. Ruce drží šálu.	Rozsah provazu větší než 180°, nohy propnuté. Ruce drží zadní nohu.	<table border="1" data-bbox="1428 1187 1540 1332"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Rozsah provazu minimálně 160°, zadní noha může být pokrčena v kolenní. Ruce drží šálu.										
Rozsah provazu 180°, nohy propnuté. Ruce drží šálu.										
Rozsah provazu větší než 180°, nohy propnuté. Ruce drží zadní nohu.										
1										
2										
3										
AS-PF4	BOAT SPLIT		Horizontální provaz. Části šály jsou vedeny odděleně. Každá část šály je vedena přes jeden bok směrem na záda, pokračuje přes břicho k chodidlu a je natažená rukou stejné strany nad hlavou. Záda jsou maximálně prohnutá. Propnuté nohy jsou otevřené do provazu, ruce jsou natažené nad hlavou. <table border="1" data-bbox="774 1534 1364 1624"> <tr> <td>Rozsah provazu menší než 180°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu 180° a více</td> </tr> </table>	Rozsah provazu menší než 180°	Rozsah provazu 180° a více	<table border="1" data-bbox="1428 1534 1540 1624"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> </table>	1	2		
Rozsah provazu menší než 180°										
Rozsah provazu 180° a více										
1										
2										
AS-PF5	PROVAZ NA SMYČKÁCH		Horizontální provaz provedený paralelně se zemí. Části šály jsou vedeny odděleně přes kotníky zpět do vyšší úrovně, kde jednoduchým úchopem ruky uzavírají smyčku. Nohy jsou propnuté v pozici provazu. Každá ruka drží smyčku, ve které je noha stejné strany. Hrudník ve vertikální pozici směřuje k přední noze. <table border="1" data-bbox="774 1870 1364 1993"> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 160°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu 180°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu větší než 180°</td> </tr> </table>	Rozsah provazu minimálně 160°	Rozsah provazu 180°	Rozsah provazu větší než 180°	<table border="1" data-bbox="1428 1848 1556 1993"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Rozsah provazu minimálně 160°										
Rozsah provazu 180°										
Rozsah provazu větší než 180°										
1										
2										
3										





# AERIAL SILKS

## SÍLA AS-PS

Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AS-PS1	MEAT HOOK (variation front)		Vis na jedné ruce hlavou dolů. Ruka držící spirálovitě omotanou část šály je v poloze před trupem. Šála může být fixována „zámkem“ na ruce. Tělo je ve sklopené poloze. Volné končetiny jsou natažené.	1
AS-PS2	MEAT HOOK (variation back)		Vis na jedné ruce hlavou dolů. Ruka držící spirálovitě omotanou část šály je v poloze za zády. Šála může být fixována „zámkem“ na ruce. Tělo je v prohnutí. Volné končetiny jsou natažené.	3
AS-PS3	NEBEZPEČNÝ MOST		Vis hlavou dolů. Propnutá horní noha je za nárt zaháknutá za šálu, ruce a ramena v pozici Biemann drží šálu. Druhá noha je volná. Záda jsou v maximálním prohnutí. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Dolní noha pokrčená, ruce jsou propnuté, šála může se dotýkat ramene</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Nohy jsou propnuté, ruce jsou propnuté, šála se nedotýká ramene (mezi rameny a šálou je úhel nejméně 45°)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Nohy jsou propnuté, ruce jsou propnuté, šála se nedotýká ramene, ruce a tělo v jedné rovině jsou paralelně se zemí</div>	1 2 3
AS-PS4	BACK GRIP PLANK		Horizontální vis za ruce. Části šály jsou vedeny odděleně, každá ruka drží jednu spirálovitě omotanou část šály v pozici zapažení. Hrudník směřuje k zemi. Tělo je zpevněné v poloze paralelně se zemí. Hlava v prodloužení páteře. <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Jedna noha natažená paralelně se zemí, druhá noha pokrčená</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Obě nohy jsou natažené paralelně se zemí v roznožení</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px;">Obě nohy jsou natažené paralelně se zemí a u sebe po cele délce</div>	1 2 3

Povinné prvky pro kategorii Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body						
AS-PB1	HANDSTAND EXPANDED LEGS		<p>Stojka na ruku. Části šály jsou vedeny odděleně. Každá ruka drží spirálovitě omotanou šálu. Ruce jsou propnuté. Trup je v pozici hlavou dolů. Hlava je v prodloužení páteře.</p> <table border="1"> <tr> <td>Nohy jsou v pozici rozštěpu, tělo je v oblasti kyčlí opřeno o šály</td> </tr> <tr> <td>Nohy jsou v pozici provazu</td> </tr> <tr> <td>Tělo je v maximálním prohnutí, špičky nohou směřují k hlavě</td> </tr> </table>	Nohy jsou v pozici rozštěpu, tělo je v oblasti kyčlí opřeno o šály	Nohy jsou v pozici provazu	Tělo je v maximálním prohnutí, špičky nohou směřují k hlavě	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Nohy jsou v pozici rozštěpu, tělo je v oblasti kyčlí opřeno o šály										
Nohy jsou v pozici provazu										
Tělo je v maximálním prohnutí, špičky nohou směřují k hlavě										
1										
2										
3										
AS-PB2	BALANCE 1x FOOT LOCK		<p>Horizontální balanční prvek v pozici provazu. Části šály jsou vedeny odděleně. Přední noha je zafixována ve foot locku. Část šály, ve které je uchycena zadní noha, je vedena přes kotník zpět do vyšší úrovně, kde jednoduchým úchopem ruky uzavírá smyčku.</p> <table border="1"> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 160°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu 180°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu větší než 180°</td> </tr> </table>	Rozsah provazu minimálně 160°	Rozsah provazu 180°	Rozsah provazu větší než 180°	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Rozsah provazu minimálně 160°										
Rozsah provazu 180°										
Rozsah provazu větší než 180°										
1										
2										
3										
AS-PB3	JADE SPLIT		<p>Horizontální vis na kyčelním kloubu hlavou dolů. Nohy jsou v pozici provazu, jedna noha je přitahována opačnou rukou směrem k hrudníku. Šála je vedena přes vnitřní část stehna přední nohy ke kyčelnímu kloubu, v jehož úrovni je držena rukou stejné strany.</p> <table border="1"> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 160°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu minimálně 180°</td> </tr> <tr> <td>Rozsah provazu nad 180°</td> </tr> </table>	Rozsah provazu minimálně 160°	Rozsah provazu minimálně 180°	Rozsah provazu nad 180°	<table border="1"> <tr> <td>1</td> </tr> <tr> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	1	2	3
Rozsah provazu minimálně 160°										
Rozsah provazu minimálně 180°										
Rozsah provazu nad 180°										
1										
2										
3										
AS-PB4	SUPERMAN		<p>Horizontální vis. Části šály jsou vedeny odděleně, každá ruka je spirálovitě omotána jednou částí. Jedna ruka je v pozici podél těla a propnuté nohy mezi stehny svírají část šály. Nohy jsou u sebe po celé délce. Hrudník směřuje k zemi. Ruka držící druhou část šály je natažená v prodloužení těla.</p>	<table border="1"> <tr> <td>3</td> </tr> </table>	3					
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 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:

Olga Jasinská  
Lucie Drahotušská  
Zuzana Klokočnicková

