

pro rok 2017/18

PRVKY SPECIFIKUJÍCÍ „ úroveň HOBBY a úroveň PROFI“, pro disciplínu AEROBIK a jejich popis:

Doporučení rozhodčích : v případě, že jsou tyto prvky zařazeny do choreografie, jejich nedokonalé provedení může mít negativní vliv na hodnocení

HOBBY

Tyto prvky je možno použít i v hobby úrovni:

Sit through (průplav) – ze sedu roznožného čelně se přehoupnout do lehu na břicho (pokud možno bez nadzvednutí pánve nad zem, stehna kontaktují zem)

Front split (provaz) – bočný rozštěp pravou či levou nohou vpřed

Straddle split – čelný rozštěp

High leg kick – výkop napnutou nohou před tělem, úhel 90 °, seskok sounož

Two arms push up – kliky dámské, kolena na zemi

Two arms triceps push up – tricepsové kliky s rukami u těla, kolena na zemi

Dále je možné v hobby použít tři z těchto prvků (jakmile budete mít čtyři a více - budete automaticky přeřazeni do profi)

Front jete – po odrazu výskok z jedné nohy, nohy jako do provazu, dopad na opačnou nohu, provádí se z rozběhu

Straddle jump – odraz snožmo, výskok do čelného rozštěpu

Straddle press – sed roznožný, ruce čelně co nejbližší tělu a nadzvednout nad zem celou dolní polovinu těla (jediný kontakt se zemí mají ruce)

Pike press – sed snožmo, ruce položit dlaněmi na zem zhruba do půlky steh, nadzvednout dolní polovinu těla nad zem (jediný kontakt se zemí mají ruce)

Straddle press s rotací – sed roznožný, ruce čelně co nejbližší tělu a nadzvednout nad zem celou dolní polovinu těla (jediný kontakt se zemí mají ruce), rotace 90 °

Two arms supported planche open – váha oporem o jeden loket, trup je ve vodorovné poloze, podpor na obou předloktích. Chodidla se během provedení nesmí dotknout země. Nohy jsou od sebe (open).

PROFI

Pokud použijete jakýkoliv z těchto prvků, automaticky budete zařazeni do kategorií PROFI:

High leg kick – výkop napnutou nohou před tělem, výše než je úhel 90 °, seskok sounož

Two arms push up – kliky (pánské)

Two arms triceps push up – tricepsově kliky s rukami u těla (pánské)

One arm push up – kliky na jedné ruce (pánské, kolena se nedotýkají země)

One arm triceps push up – tricepsově kliky na jedné ruce (pánské, kolena se nedotýkají země)

Straddle press s rotací – sed roznožný, ruce čelně co nejbližší tělu a nadzvednout nad zem celou dolní polovinu těla (jediný kontakt se zemí mají ruce), rotace 180 °, 360 °, 540 ° či 720 °

Pike press s rotací – sed snožmo, ruce položit dlaněmi na zem zhruba do půlky steh, nadzvednout dolní polovinu těla nad zem (jediný kontakt se zemí mají ruce), rotace 180 °, 360 °, 540 ° či 720 °

V press open – vzhnos ve vzporu roznožmo, nohy směřují v roznožce ke stropu, ruce jsou u hýždí

V press close – vzhnos ve vzporu snožmo, ruce jsou u hýždí

One arm supported planche open – váha oporem o jeden loket, trup je vodorovné poloze, podpor na jednom předloktí. Chodidla se během provedení nesmí dotknout země. Nohy jsou od sebe (open)

Straddle jete – odrazem pravé/levé skok s obratem o 90° a přednožením roznožmo, doskok na levou/pravou

Front split jump – po odrazu snožmo výskok jako do provazu, provádí se na obě nohy

Front split jete – prošvihnutá dálka - odrazem pravé/levé skok, přednožit levou/pravou - „prošvihnutím“ zanožit levou/pravou, přednožit pravou/levou, doskok na pravou/levou

Cossack jump pike – výskok snožmo, obě nohy přednožit, jednu pokrčit v koleni, tělo přitisknout ke stehnům, stehna jsou u sebe

Pike jump – výskok snožmo, obě nohy natažené přednožit, tělo přitisknout ke stehnům, stehna jsou u sebe