

Orientační tabulka prvků

Czech Pole Championship 2025/2026



Tabulka je orientační. Bodová hodnota představuje prvek v jeho perfektním technickém provedení. V případě, že technika není dostačující, bude hodnota prvku ponížena. Bodové hodnoty v tabulce negarantují finální známku.

Flexibilní prvky

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Jade	Vertical Jade no hands - tělo paralel nebo níž	Tat split - záda před tyčí	Vertical Jade kontakt podpaží		≥180 spodní ruka propnutá (bez opory)	≥180 s oporou zad ≥160 bez opory	≤160 s oporou			
Jade passé				Passé ≥180, noha paralel	≥180	≥160	<160			
Meathook split					≥180	≥160				
Allegra/ Capezio			Extended ≥180	≥180	≥160	<160				
Pegasus/ Dragontail		Reverse ≥180 Back bend ring		≥180	≥160					
Libelulla (Dragonfly)			Extended ≥180	Extended ≥160	≥180	≥160	<160			
Cocoon gemini	variace Rainbow marchenko		Satellite 180			Propnuté ruce	Pokrčené ruce			
Cocoon scorpio			Propnuté ruce i nohy ≥180	Propnuté ruce ≥180	Pokrčené ruce					
Eagle	Extreme (noha za tyčí...)	Propnuté ruce i nohy	Propnuté ruce	Pokrčené ruce						
Dove, Superpain			Superpain			Nohy paralel nebo výš, ruce propnuté	Rémi seat beck bend			

Flexibilní prvky	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chopsticks		Chopstick tyč z vnější strany ≥ 180	Podpaží ≥ 180 , Nohy paralel		Podpaží ≥ 160 nebo Chop passé	Kontakt rukou ≥ 180	Kontakt rukou ≥ 160	< 160		
Machine gun				≥ 180 , Nohy paralel	≥ 160 obě nohy v linii	< 160				
Bird of paradise		Broken split horizontal	≥ 180 nohy v linii	≥ 160						
Spatchcock/ Keem / Cross	Spatchcock lowback	Spatch bez kontaktu paží kotníky v kontaktu	Spatchcock, kontakt paží	Cherry kink Keem: Podpaží v kontaktu Bez úchopu ruky Tělo paralelně		Keem: Úchop rukou+ podpaží	Cross bow: Tělo paralelně Kotníky v kontaktu		Inverted Unicorn	
Russian split		Jedna z nohou paralel, rozsah ≥ 180		Přední noha paralel rozsah ≥ 160		Sklon těla min 45° Rozsah ≥ 180	Sklon těla min 45° Rozsah ≥ 160			
Floor K / Hanstand vertical split				≥ 180	≥ 160	< 160				
Janeiro						Nohy $\geq$ paralel, záda na tyči	Nohy výš než paralel			

Silové prvky (statické)

Silové prvky	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Cupid								Tělo paralel	Bez držení	
Flag grip (Vlajka) Claw grip plank				Nohy u sebe, paralel	Passé, Druhá noha Paralel		Straddle			Flag grip (pozice čelem k tyči)
				True grip tulip	Twisted grip tulip			Butterfly extended (true grip)		Butterfly
Handspringy/ Iron X	Human flag	Human flag passé		Iron X	Forearm handspring (spodní dlaň bez kontaktu)		Handspring (True/ Cup/ Elbow/ DFG)	DFG (Double Forearm grip) butterfly		
					Wenson straddle			Twisted grip handspring		
Table top (back support)			Obě nohy propnuté u sebe	Passé (Vnější noha pokrčená, vnitřní noha propnutá)	Vnitřní noha pokrčená, v kontaktu s tyčí, vnější propnutá, ruka bez kontaktu	Vnitřní noha pokrčená, v kontaktu s tyčí, vnější propnutá		Tuck		
Shoulder mount		Plank paralel nohy u sebe	Plank passé, paralel		One hand support (jedna ruka na zemi) vstup DL ze země		One hand support (jedna ruka na zemi)		Shoulder mount straddle	
Back plank	Spilt grip side/reverse plank	Nohy u sebe, tělo i nohy paralel, obě ruce úchop za zády	Nohy od sebe, tělo i nohy paralel, obě ruce úchop za zády			Running man zadní noha parallel				

Silové prvky - Lifty a deadlifty

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Handspring deadlift		Nohy u sebe	Protažené otevřené	Pokrčené	Aerial lift švihem					
Pole Clocks 2x	Nohy u sebe	Protažené otevřené	Pokrčené							
Shoulder mount dead lift	SM na 1 ruce		SM protažené u sebe bez rotace	SM protažené open/ u sebe s rotací bokem		SM DL pokrčené nohy				
	Elbow lift bez držení druhé ruky					SM z tyče švihem protažené	SM z tyče švih pokrčené/ ze země protažené	SM ze země pokrčené nohy	SM s přišvihem	
Iguana dead lift					Iguana nohy protažené u sebe	Iguana protažené	Iguana pokrčené			
Flag dead lift				Flag lift nohy u sebe	Flag lift protažené otevřené					

Spiny na statické tyči

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Flyby full twist to phoenix (Lydia Kolia)	Flyby to chinese	FlyBy to phoenix (twist)		Fly by					Front/ back hook
Double flyby to chinese phoenix			Neck lift phoenix					Boomerang	Carousel
Triple reverse do phoenix		Double reverse to Phoenix	Phoenix/ Chinese protažené Phoenix 2	Phoenix /Chinese pokrčené	Double reverse grab	Reverse grab to front flip	Side concorde		Firemany
	Magic mike s přímým přehmatem	Magic mike s claw grip přehmatem	Triple reverse grab		Poryadnov spin	Reverse grab spin do jiného spinu 720	Reverse grab spin (lítačka), nohy nad rameny		Reverse
	Nyman spin			Cup grip to invert V (protažené)		Cup grip do jiné spiny 720	Cup grip spin		Chair spin
	Sky by Karasinska				Spin do SM spin	SM spin 360	Tuck spin to V	Chair protažený	Forward/ backward
			Reverse grab to flying K na jedné ruce (Oona)		Reverse grab to flying K obě ruce	Craddle to butterfly (jinak v transitions)		Craddle	

Dynamické prvky

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Nesmysly	SM do stojky v balancu	Stojka do SM		Serra flip	Dámský SM do stojky				
		SM to flag to aysha		SM to flag grip z tyče	SM to flag grip ze země				
Fonji 360/ Fonji 180			Full Fonji	Half fonji				SM Jump out	SM RG bounce
		Flag to Cup grip X	Flag to Cup grip handspring		Iguana fall do V				
FLIPS OUT (Gainer/ Angel flip/ Flyaway...)		Contact flip to V	Contact flip do sedu	Salto z tyče	Salto na zemi	Salto z vertical splitu	Inverted crucifix jump out		
			Pole cartwheel (claw grip to claw grip)	Flic flac		Windmill combinace (odhoz na obě ruce)		Odhazovaná balerína	
				Titanic drop bez ruky	Gemini jump out bez ruky		Gemini jump out		
				Handspring regripy	Full twist balerína	Sneaky drop			Náskok na tyč
				Death regrip	Jade drop	Crucifix drop	Inverted drop	Drop	