

Elementeinteilung „Steel on Fire 2019“

Die Elemente bezeichnen jeweils das Maximum des in der jeweiligen Kategorie erlaubten Möglichkeiten.

Für ALLE Kategorien gilt:

- **Mind. 50% der Zeit an der Stange**
- **Mind. 2x die Stange hochklettern**
- **Mind. 4 gehaltene Elemente ohne Bodenkontakt gezeigt werden (Doubles: mind. 3 Double Tricks)!**

Beginner

Floorwork / Slides / Dynamic Moves: Fankicks, alle langsamen Slides, Handstände mit Stangenunterstützung, B-Girl, Rad, Brücke, Spagat, alle Stütz-Elemente mit beiden Händen am Boden, alle Hand-, Unterarm- und Schulterstände (nicht als Deadlift oder langsam abgesenkt wie z.B. Handstand zu Grätschwinkelstütz)

Spins an der Static Pole: mit beiden Händen bzw. Teilen der Arme an der Stange (keine einhändige Flugphase), Spinverbindungen, nichts über Kopf

Holds: Crucifix und alle Varianten, Pole Seats und alle einfachen Varianten, Remi, Drama Queen, Martini Girl, Layback (mind. obere Hand an der Stange), einfache Holds wie Skater, Pole Hug, Hood Ornament, Stargazer, und alle Spin-Positionen als Haltefigur ausgeführt

Inverted Holds: Leghangs mit mind. einer Hand an der Stange, Inverted Crucifix, Dragonfly, Cross Knee Release, Chopper, Thinker

Climbs & Inverts: Basic Climb, Forearm Grip Climb, Basic Invert vom Boden (nicht aerial)

Intermediate

Floorwork / Slides / Dynamic Moves: (inverted) Hip Hold Drop, Shoulder Dismount, Jump on und off, Radwende, Bogengang

Spins an der Static Pole: alle Spins und Spinverbindungen, auch einhändig, aber nicht über Kopf drehend

Holds: Pole Seats (Layback und alle Varianten, Wrist Seat und alle Varianten), Bottle Rocket, Frontsplit, alle Elemente der Superman-Gruppe (z.B. Bees Knees, Dove, Side Superman, Seahorse, Peacock), alle Knee Hooks (z.B. Cupid, Hero, Marley, Knee Hold), Twisted Ballerina, Vortex, Vertical Pole Stand und Varianten (z.B. Box Split, Crossbow), Libellua, Runningman, Shoulder-V aus Shoulder-Dismount, alle frei gehaltene Elemente mit Kopf über Hüfthöhe (z.B. Boomerang Hold, Tulip, Air Walk, Pencil Hold....)

Inverted Holds: Cross Ankle Release und alle Varianten, alle Leghangs (einfache Varianten von Brass Monkey, Inside und Outside Leg Hang, einfacher und extended Butterfly, Broken Doll, Caterpillar, Dangerous Brian), alle Hip Holds (z.B. Bomb, Open V, Jade), Meathook, Iguana Holds mit mind. 1 Bein an der Stange

Climbs & Inverts: alle Climbs, bei denen der Kopf oben ist. Alle Inverts (aerial und vom Boden) mit gebeugten Beinen

Advanced

Floorwork / Slides / Dynamic Moves: alle Drops; alle turnerischen Elemente mit Flug- und Stützphase (z.B. Flick Flack, Handstützüberschlag)

Spins an der Static Pole: alle

Holds: Half Flag, Capezio, Chopsticks, Yogini, Plus Sign, Vertical Jade, Machine Gun

Inverted Holds: alle Butterfly-Varianten, Ayesha, Janeiro, Pegasus Split, Allegra, Jallegra, Inverted Libellua, Russian Layback, Brass Monkey Varianten, Dragontail Varianten (mit mind. 1 Bein in Kontakt zur Stange), Satellite-Varianten (mit mind. 1 Bein an der Stange), Dangerous Bridge, Spatchcock und Russian Split on floor, Cocoon, Amber-Split, Floor K, Wenson Split / Straddle

Climbs & Inverts: Caterpillar Climb, Shouldermount, Outside Leg Climb; Inverts und Lifts vom Boden und aerial (auch aerial) mit gestreckten Beinen; keine seitlichen Deadlifts

Elite

Floorwork / Slides / Dynamic Moves: Re-Grips, Fonji, Flips, Twists; alle turnerischen Elemente mit Flug- und ohne Stützphase (z.B. Salto, freies Rad, Schraube)

(Inverted) Holds: Planks (passé), Iron X + Varianten, Rainbow Marchenko, Russian Split, Titanic, One-handed Spin (SP), Eagle, Bird of Paradise, Bui Bend, Broken Split

Climbs & Inverts: Alle Climbs, Inverts und Lifts erlaubt (auch mit gestreckten + geschlossenen Beinen), Arms only climb

Exotic:

Das Programm sollte mindestens zu 50% an der Stange stattfinden. Man muss mindestens 2x die Stange bis mind. zur Hälfte hochgeklettert sein. Besonders ausgefallene, flüssige und saubere Exotic-Tricks müssen nicht unbedingt weit oben an der Stange, aber dennoch vorhanden sein. Es darf alles ausgezogen werden, Brust und der Intimbereich sollten aber bedeckt bleiben.

Punktabzüge:

Verbotene Elemente: je nach Schwere der Überschreitung 0,5 bis 2 Punkte pro Juror

Zu anzüglich: je nach Schwere der Überschreitung ab 0,5 Punkte pro Juror bis Disqualifikation

Zeitüberschreitung: Je nach Dauer 0,5 bis 2 Punkte pro Juror

Zu wenig Stangenarbeit: 0,5-2 Punkte pro Juror