

TCR Tryouts 2021

1. kolo Specifikace Senior

Velice nás těší váš zájem o to stát se součástí seniorské národní reprezentace na virtuálním mistrovství světa ICU Worlds 2021! Informace o celém tryouts a trénincích naleznete na našem webu <http://www.cach.cz/asociace/tryouts.php>

Jak to celé probíhá?

1. Přečtěte si informace na našem webu.
2. [Vyplňte přihlášku](#) nejpozději do 7. 5.
3. My vám zašleme prostřednictvím e-mailu odkaz na vaši osobní složku na Google Drive, kam budete moci nahrávat svá videa.
4. Přečtěte si specifikace níže a na jejich základě najděte a natočte videa.
5. Nahrajte vše do vaší složky nejpozději do 10. 5.
6. Výsledky oznámíme 17. 5.

V případě dotazů se neváhejte obrátit na jana.slavikova@cach.cz .

Specifikace

0. Obecná pravidla

- Neposílejte videa celých týmových sestav – potřebujeme vidět vás a vaši techniku
 - Lze vyřešit výřezem a uložením konkrétních prvků
- Při natáčení nových videí (akrobacie, skoky, flexibilita) prosím na začátku vždy ukažte papír s datem.
- Video z archivu by neměla být starší roku 2019

1. Akrobacie

- Vyberte si ze dvou možností (nebo kombinaci obou dvou)
 - Nahrajte svá stará videa s vaší akrobacií
 - Vhodná jsou videa z tréninků, soutěží, individuálky apod.
 - Prvky by měly být provedeny na rovném nejlépe neodpruženém povrchu
 - Zašlete nám vaše nejvyšší skilly od Levelu 1 po Level 5
 - Natočte nová videa s vaší aktuální akrobacií
 - Dbejte v první řadě na bezpečnost! Pokud si nejste jisti nebo dlouhá pauza ve vás vyvolává pocit nejistoty, raději daný prvek nebo natáčení přeskočte
 - Video by měly být na rovném a neodpruženém povrchu
 - Zohledňujeme vaše nejvyšší skilly od Levelu 1 až Level 5
 - Topové navíc natočte výdrž ve stojce ve volném prostoru (bez opory), minimální doba výdrže je 5 sekund.

2. Stunty a tossy

- Zašlete nám videa vašich stuntů
 - Použít můžete videa z tréninků, soutěží, group stuntu atp.
 - Důležité je, abyste byli vidět vy a vaše technika
 - Uvítáme prvky Level 5
 - Hodnotíme i techniku nižších levelů (drill, extended stunt, kolébka atp.)

- Natočte video, kde naznačujete: full up do arabesky a double down, tak jako byste to dělali ve své skupince. Dělejte celý stunt najednou, každý prvek na 1. Soustředte se na techniku a čistotu. Topové naznačte i moment, co děláte, když vás basové vyhodí do double downu.

3. Flexibilita

- Týká se pouze topů
- Natočte video podle [tohoto](#) videa na 8count

5. Kondice

- 12minutový běh
 - Nahrajte screenshot z aplikace ukazující vaši běhovou aktivitu
 - Screenshot musí ukazovat trasu, vzdálenost, čas, převýšení
 - Doporučujeme běh na rovném povrchu
- Natočte video, kolik uděláte cviku “candlestick roll into jump“ během jedné minuty.

6. Foto

- Nahrajte své foto (slouží k identifikaci u druhého kola tryoutu)