







Bilaga D – VFS-2 Tävlingspool





Exit formationer

<p>A. Sit Train</p> 	<p>Exit position – båda hopparna har ansiktet mot flygplanets bakre del.</p> <p>Efter exit är de båda i sitt-position med den bakre hopparen (den som stod närmast vingen på flygplanet) kopplar sina fötter och/eller anklar under armarna på den främre hopparen. Fötterna ska befinna sig mellan armbåge och skuldra.</p>
<p>B. Sit Leg Lock</p> 	<p>Exit position – hopparna har ansiktet mot varandra.</p> <p>Efter exit är de båda i sitt-position med benen ihopkopplade.</p> <p>Båda hopparna ben måste vara i kontakt med varandra, utan annan specifikation av benens placering, när hopparna befinner sig i sitt-position.</p>
<p>C. Head-Down Flower</p> 	<p>Exit position – hopparna har grepp i varandras högra händer (hand-till-hand)</p> <p>Efter exit ska hopparnas huvud vara mot den relativa vinden (head-down) medan de behåller greppet med händerna.</p>
<p>D. Head-Down Piggy Back</p> 	<p>Exit position – båda hopparna har ansiktet mot flygplanets bakre del medan den bakre hopparen (den som är närmast vingen på flygplanet) tar ett grepp om den främre hopparens rigg i ett område i närheten av skulderna.</p> <p>Hopparnas exit ska vara någonstans mellan direkt med ryggen mot den relativa vinden (mot flygplanets vinge) och en 45-graders vinkel mot flygplanets vinge.</p>



Bilaga D – VFS-2 Tävlingspool











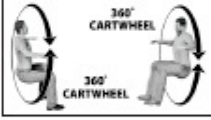

Random Formationer

<p>A: Sit Foot-to-Knee Dock</p> 	<p>Med båda hopparna i sitt-position ska en kontrollerad fot-till-knä dockning utföras. Båda fötterna på en hoppare ska dockas mot den andre hopparens knän. Höger fot mot vänster knä och vice versa. Båda fötterna måste samtidigt vara på båda knäna.</p>
<p>B. Sit Toe-to-Toe Dock</p> 	<p>Med båda hopparna i sitt-position ska en dockning utföras så att den ene hopparens tår (fot) är i kontakt med den andre hopparens tår (fot). Dockningen måste vara mellan fotens framsida och inte högre upp på benet än ankeln. Båda fötterna måste samtidigt vara på den andres båda fötter.</p>
<p>C. Hand-to-Hand Dock</p> 	<p>Med båda hopparna i sitt-position, tas grepp med en hand mellan hopparna. Höger hand i vänster hand eller vice versa. Greppet ska tas nedanför handleden.</p>
<p>D. Hand-to-Foot Dock</p> 	<p>Med båda hopparna i sitt-position tar en hoppare ett grepp i den andre hopparens fot (nedanför ankeln).</p>



Bilaga D – VFS-2 Tävlingspool

Block Sekvenser

<p>1. Sit Foot-to-Knee Turn</p>  <p>1. Med båda hopparna i sitt-position ska en Foot-to-Knee dockning utföras.</p>  <p>Inter. Dockningen släpps och båda hopparna gör en 360° sväng, i sitt-positionen, antingen åt höger eller vänster.</p>  <p>2. Första formationen upprepas.</p>	<p>2. Sit Foot-to-Knee Flip</p>  <p>1. Med båda hopparna i sitt-position ska en Foot-to-Knee dockning utföras.</p>  <p>Inter. Dockningen släpps och båda hopparna gör en 360° framåtvolt, i sitt-positionen.</p>  <p>2. Första formationen upprepas.</p>
<p>3. Sit Toe-to-Toe Turn</p>  <p>1. Med båda hopparna i sitt-position ska en Toe-to-Toe dockning utföras.</p>  <p>Inter. Dockningen släpps och båda hopparna gör en 360° sväng, i sitt-positionen, antingen åt höger eller vänster.</p>  <p>2. Första formationen upprepas.</p>	<p>4. Sit Toe-to-Toe Cartwheel</p>  <p>1. Med båda hopparna i sitt-position ska en Toe-to-Toe dockning utföras.</p>  <p>Inter. Dockningen släpps och båda hopparna gör en 360° sidovolt (hjulning), i sitt-positionen, antingen åt höger eller vänster.</p>  <p>2. Första formationen upprepas.</p>