



## **Bilaga B1 – Friflygning (FF) intermediate, obligatoriska rörelser**

### **FÖRSTA OBLIGATORISKA OMGÅNGEN (OMGÅNG 2)**

#### **FF-I.1 Star Barrel Roll**

Båda utförarna har magen mot marken (magläge).

De tar ett två-handsgrepp (höger hand i den andres vänstra hand och samtidigt vänster hand i den andres högra hand). Båda utförarna gör en (1) samtidig full sidledes roll med handgreppet kvar. Rollen görs längs samma axel och utförarna behåller sin heading. När rörelsen är avslutad är utförarnas positioner desamma som när de startade.

Rollen kan göras antingen åt höger eller åt vänster.

Kamera-flygaren måste vara i linje med utförarnas horisontella axel och visa dem från sidan, på samma nivå som utförarna och bibehålla samma avstånd från dem under hela rörelsen.

#### **FFI-2. Headdown Carve**

Båda utförarna är i headdown. De båda startar en carve-sväng kring ett tänkt centrum mellan dem. Minst 360° carving måste utföras av de två friflygarna. Carving-banorna måste vara runda (inte elliptiska).

De som utför carvingen måste vara på samma nivå, behålla samma avstånd från varandra och ha ansiktet mot varandra under hela rörelsen.

Kamera-flygaren måste carva runt ett tänkt centrum i motsatt riktning jämfört med utförarna och behålla samma avstånd från dem under hela rörelsen. Kamera-flygaren måste carva minst 360°, i samma hastighet som utförarna.

### **ANDRA OBLIGATORISKA OMGÅNGEN (OMGÅNG 5)**

#### **FF-I.3 Turning Totem**

Båda utförarna är i head-up, vända med ansiktet åt samma håll.

En person sätter fötterna på den andras axlar, en fot på var sida om huvudet. Den vänstra foten måste vara på den undre personens vänstra axel och den högra foten på den undre personens högra axel.

Båda utförarna svänger 360° samtidigt. Svängen kan vara åt höger eller åt vänster. Båda utförarna måste behålla samma vertikala rörelseaxel under svängen, utan att vobbla.

Kamera-flygaren måste visa båda utförarnas framsida i början av rörelsen, vara på samma nivå som huvudet på den nedre hopparen i Totem samt behålla sin plats.

#### **FFI-4. Synchronized Back Layout**

Båda utförarna är i head-up, sida vid sida, vända med ansiktet åt samma håll.

De gör samtidigt en full bakåtvolt i layout-position. Volten måste vara smidig och göras runt en och samma samma horisontella rörelse-axel utan att vobbla.

Båda utförarna stannar samtidigt i head-up med ansiktet åt samma håll som när de började.

Kamera-flygaren måste filma utförarna framifrån och behålla samma avstånd och plats i förhållande till dem under hela rörelsen.