

Regler för FF intermediate Indoor

Tävlingen består av 7 omgångar á 45 sekunder.

De obligatoriska omgångarna 1, 2 och 5 består av två rörelser som beskrivs nedan.

De fria omgångarna är 3, 4, 6 och 7.

Ordningen på de obligatoriska rörelserna i varje omgång bestäms av teamet.

Obligatoriska sekvenser - Intermediate Freestyle Indoor skydiving

Första obligatoriska hoppet (omgång 1)

Sitt fotgrepp till sitt fotgrepp

Utövare 1 tar ett fotgrepp på utövare 2.

Därefter tar utövare 2 ett fotgrepp på utövare 1.

Utövarna håller heading genom hela rörelsen.

Utövarna undviker att få onödigt långt avstånd, eller onödigt mycket nivå skillnad under hela rörelsen.

Individuella 360 graders rotation i sitt med enhandsgrepp

Bägge utövarna är i sitt och är vända åt samma håll och håller ett enhandsgrepp (utövare 1 håller sin högra hand i utövare 2 vänstra hand, eller tvärtom)

Bägge utövarna genomför en synkroniserad 360 graders rotation kring en vertikal axel och hamnar i ett nytt enhandsgrepp.

Utövarna håller samma nivå genom hela rörelsen.

Utövarna undviker att få onödigt långt avstånd mellan varandra under hela rörelsen.

Utövarna är vända åt samma håll i början och slutet av rörelsen.

Andra obligatoriska hoppet (omgång 2)

Compressed accordion salto

Utövarna bygger en compressed accordion på mage (utövare 1 har höger hand på utövare 2 högra ben och utövare 2 har höger hand på utövare 1 högra ben, eller tvärtom).

Bägge utövarna släpper sitt grepp samtidigt.

Bägge utövarna genomför samtidigt en framåt salto (kullerbytta).

Bägge utövarna bygger samma formation som vid starten av rörelsen och tar grepp samtidigt. Utövarna håller sig nära varandra och på samma nivå genom hela rörelsen.

Mage till mage barrel roll

Utövarna startar på mage i cat position (utövare 1 har bengrepp på utövare 2, höger hand på höger ben och vänster hand på vänster ben). Bägge utövarna genomför en synkroniserad roll från mage till mage utan att släppa greppet. Utövarna håller heading genom hela rörelsen.

Tredje obligatoriska hoppet (omgång 5)

Sitt till sitt synkroniserad framåt salto

Bägge utövarna är i sitt och är vända åt samma håll och håller ett enhandsgrepp (utövare 1 håller sin högra hand i utövare 2 vänstra hand, eller tvärtom)
Utövarna genomför en synkroniserad framåt salto medan de håller kvar sitt grepp.
Salton genomförs i ett jämnt tempo och på heading.
Utövarna hamnar åter i sitt och vända åt samma håll som i början på rörelsen.

Sitt carving

Utövarna är i sitt mittemot varandra och carvar ett helt varv.
Utövarna carvar exakt 360 grader innan de stoppar.
Utövarna håller sig nära varandra och på nivå genom hela rörelsen.