



SVENSKA FALLSKÄRMSFÖRBUNDETS Tävlingsregler för Fallsvenskan

SVENSKA FALLSKÄRMSFÖRBUNDET
Pontus Widéns väg 18, 722 23 Västerås

Alla rättigheter reserverade. Copyright i detta dokument ägs av Svenska Fallskärmsförbundet (SFF). Varje person som agerar på uppdrag av SFF eller en av dess medlemmar bemyndigas att kopiera, skriva ut och distribuera detta dokument, med förbehåll för följande villkor:

- 1. Dokumentet får användas endast för information och får inte utnyttjas för kommersiella ändamål.**
- 2. Alla kopior av detta dokument eller delar måste därav inkludera detta upphovsrättsmeddelande.**

Observera att alla produkter, processer eller tekniker som beskrivs i dokumentet kan vara omfattas av andra immateriella rättigheter reserverade av SFF eller andra enheter.

Uppdaterad av SFF TK 2025



Innehållsförteckning

ALLMÄNT	3
1. FALLSVENSKAN	4
1.1 Individuellt	4
1.1.1 Poängberäkning individuellt.....	4
1.2 Omgångar	4
1.3 Grenar	4
1.3.1 Formationshoppning 2-manna (FS-2) indoor/outdoor	4
1.3.2 Formationshoppning 4-manna (FS-4 Rookie) indoor/outdoor	4
1.3.3 Vertikal Formationshoppning 2-manna (VFS-2) indoor/outdoor	5
1.3.4 Friflygning Intermediate (FF) outdoor.....	5
1.3.5 Freestyle (FR) outdoor	5
1.3.6 Kalottformation 2-manna sekvens (CF-2 Sekvens).....	5
1.3.7 Precision	5
1.3.8 Wingsuit Acrobatic (WS-A) indoor	5
1.3.9 Wingsuit Acrobatic (WS-A) outdoor.....	5
1.4 Tävlingsrutiner	5
1.4.1 FS-2, FS-4, VFS-2, FF, FR, CF-2 och WS-A.....	5
1.4.2 Lottning	5
1.4.3 Filnamn	5
1.4.4 Precision.....	5
1.5 Resultat.....	5
Bilaga A – Friflygning (FF) intermediate	6
Bilaga B – FS-2 Tävlingspool.....	7
Bilaga C – VFS-2 Tävlingspool.....	9
Bilaga C – VFS 2 Tävlingspool - Exit Formationer	9
Bilaga C – VFS-2 Tävlingspool – Random Formationer.....	10
Bilaga C – VFS-2 Tävlingspool – Block Sekvenser	11



ALLMÄNT

Tävlingsregler Fallsvenskan giltighet och uppdatering

SFF Tävlingsregler för Fallsvenskan kan revideras löpande under året. Tävlingsreglerna ska dock ses över av SFF TK minst en gång per år.

Utgivare

SFF:s tävlingskommitté (SFF TK).

Distribution

SFF Tävlingsregler för Fallsvenskan kan hämtas från SFF:s webbplats.

SFF Tävlingskommitté

SFF:s tävlingskommitté (SFF TK) består av ordförande, förbundsdomare, grenansvariga, ISC delegat, materielansvarig och elitansvarig.

TK har en styrgrupp bestående av ordförande samt av denne utsedda personer.

Revideringshistorik

KAPITEL	RUBRIK	REVIDERAT
	ALLMÄNT	2025-06-01
KAPITEL 1	FALLSVENSKAN	2025-06-01
BILAGA A	FRIFLYGNING (FF) INTERMEDIATE	
BILAGA B	FS-2 TÄVLINGSPOOL	
BILAGA C	VFS-2 TÄVLINGSPOOL	



1. FALLSVENSKAN

Fallsvenskan är en tävling, som arrangeras på alla svenska klubbars hemmahoppfält eller vindtunnel. Hoppen ska utföras på svenska hoppfält eller vindtunnel. Hopp som är del av VM, EM, WC, NM, SM, DM eller motsvarande får inte räknas med.

Hoppen bedöms via internet. Ingen begränsning i antal lag och deltagare förutom alla deltagare och lag som är landslag inte får poäng i den gren där de är landslag.

1.1 Individuellt

Man kan delta i samtliga grenar i varje omgång. Man får bara vara med i samma gren en (1) gång per omgång för att få poäng. Undantag: videofotografer i FS-2, FS-4, VFS-2, CF-2 och WS-A kan filma olika lag och får poäng enligt den bästa placeringen.

Är man landslag i en outdoor/indoor gren och tävlar i samma gren i Fallsvenskan får man ej poäng, undantag videofotografer.

1.1.1 Poängberäkning individuellt

Placeringspoäng, per person, i resp. gren ges enligt:

1. 10 poäng
2. 9 poäng
3. 8 poäng
4. 7 poäng
5. 6 poäng
6. 5 poäng
7. 4 poäng
8. 3 poäng
9. 2 poäng
10. 1 poäng

Vid 10 eller fler tävlande erhåller plats 10 och resterande deltagare 1 poäng. Tävlande som deltagit i samtliga tre omgångar får 5 bonuspoäng.

Eventuella priser delas endast ut till tävlande som deltagit i alla tre tävlingsomgångarna.

1.2 Omgångar

Inomhus:

Omg. 1 – December-januari

Omg. 2 – Februari

Omg. 3 – Mars

Utomhus:

Omg. 1 – Juni

Omg. 2 – Juli

Omg. 3 – Augusti

Varje omgång består av tre (3) hopp. En tävlande eller ett lag ska göra alla tre hoppen i respektive omgång. En tävlande eller ett lag som gjort alla tre (3) hoppen kan aldrig placera sig sämre i resultatlistan jämfört med en tävlande eller ett lag som bara gjort ett (1) eller två (2) hopp. Likaså kan ingen som gjort två (2) omgångar placera sig sämre än den som endast genomfört en (1) omgång.

1.3 Grenar

1.3.1 Formationshoppning 2-manna (FS-2) indoor/outdoor

Varje hopp innehåller fyra (4) formationer. Hoppen skall utföras i ordning 1-2-3. Hoppen lottas enligt FS-2 Tävlingsregler, bilaga B. Working time 35 sek.

1.3.2 Formationshoppning 4-manna (FS-4 Rookie) indoor/outdoor

Varje hopp innehåller endast random formationer (inga block) från ordinarie ISC tävlingspool. Varje hopp innehåller tre (3) formationer. Hoppen skall utföras i ordning 1-2-3. Working time 35 sek.



1.3.3 Vertikal Formationshoppning 2-manna (VFS-2) indoor/outdoor

Varje hopp innehåller en exit formation, en random formation samt ett block från tävlingspoolen. Hoppen lottas enligt VFS-2 Tävlingspool, bilaga C. Working time 35 sek.

1.3.4 Friflygning Intermediate (FF) outdoor

Varje hopp är ett fritt hopp, dvs. innehållet i hoppet väljs helt av laget bilaga A. Tre (3) hopp skall utföras. Working time 43 sek.

1.3.5 Freestyle (FR) outdoor

Varje hopp är ett fritt hopp, dvs. hoppet väljs helt av laget. Tre (3) hopp skall utföras. Working time 45 sek.

1.3.6 Kalottformation 2-manna sekvens (CF-2 Sekvens)

Varje hopp innehåller tre (3) formationer som lottas från den ordinarie IPC tävlingspoolen. Tre (3) hopp ska utföras. Hoppen skall utföras i ordning 1-2-3. Working time 60 sek.

1.3.7 Precision

Alla hopp mäts upp till 10 meter. De hopp som räknas är tre på varandra följande hopp, dvs första precisionshoppet är tävlingshopp 1, andra är tävlingshopp 2 och tredje precisionshoppet är tävlingshopp 3.

1.3.8 Wingsuit Acrobatic (WS-A) indoor

Varje omgång innehåller två (2) formationer som lottas från indoor intermediate klassen; A, C, L, G. Tre (3) omgångar skall utföras. Working time 90 sek.

1.3.9 Wingsuit Acrobatic (WS-A) outdoor

Varje hopp är ett fritt hopp, dvs innehållet i hoppet väljs helt av laget. Tre (3) hopp skall utföras. Hoppen får, men behöver inte, vara detsamma.

1.4 Tävlingsrutiner

1.4.1 FS-2, FS-4, VFS-2, FF, FR, CF-2 och WS-A

Hoppen dokumenteras av fotograf, video från tävlingshoppet laddas upp Youtube och länk skickas till fallsvenskan.sff@gmail.com. I e-postmeddelande skall framgå lagets namn, lagdeltagarnas namn med certnummer och klubbtilhörighet. Filerna ska vara döpta efter systemet nedan. Samtliga filmade tävlingsbidrag skall vara uppladdade senast den sista dagen i resp. månad för att räknas med i tävlingen.

1.4.2 Lottning

Lottning utförs av fallsvenska ansvarig och publiceras på Fallsvenskans Facebook sida (www.facebook.com/fallsvenskan) den sista dagen i månaden innan tävlingsomgången.

1.4.3 Filnamn

Filerna som levereras ska döpas efter följande system: GREN_YYMMDD_KLUBB_LAGNAMN_HOPP, med ett understreck för att särskilja parametrar, t.ex. FS4_221113_SF_G-Spotten_01

1.4.4 Precision

Resultat med hopparens namn, klubb, resultat i varje omgång samt totalen ska skickas till fallsvenskan.sff@gmail.com.

1.5 Resultat

Resultaten publiceras på Fallsvenskans Facebook-sida (www.facebook.com/fallsvenskan) senast den 15:e månaden efter genomförd tävlingsomgång.



Bilaga A – Friflygning (FF) intermediate

Obligatoriska rörelser runda 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.

Obligatoriska rörelser runda 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 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.



Bilaga B – FS-2 Tävlingspool

Det finns inga randoms i denna pool. Block 1–4 har inte någon beskrivning på hur inter ska utföras, vilket betyder att övergång från formation 1 till formation 2 kan ske på valfritt sätt.

Formationer får **inte** spegelvändas. De måste utföras enligt illustrationen. Den hoppare som är markerad med vit prick måste vara i den positionen genom hela hoppet.

Varje hopp består av fyra (4) formationer.

<p>1</p> <p>STAR</p>	<p>2</p> <p>STAR</p>	<p>3</p> <p>SIDEBODY</p>	<p>4</p> <p>LINE</p>
<p>CATERPILLAR</p>	<p>COMPRESSED ACCORDION</p>	<p>STAIRSTEP</p>	<p>CATERPILLAR</p>
<p>5</p> <p>LINE</p>	<p>6</p> <p>OPPOSED STAIRSTEP</p>	<p>7</p> <p>LINE</p>	<p>8</p> <p>SIDEBODY</p>
<p>180</p> <p>INTER</p>	<p>90</p> <p>270</p> <p>INTER</p>	<p>270</p> <p>INTER</p>	<p>360</p> <p>270</p> <p>INTER</p>
<p>COMPRESSED ACCORDION</p>	<p>STAIRSTEP</p>	<p>SKEW</p>	<p>COMPRESSED ACCORDION</p>



9

LINE

INTER

STAIRSTEP

10

SIDEBODY

INTER

CATERPILLAR

11

OPPOSED STAIRSTEP

INTER

COMPRESSED ACCORDION

12

STAR

INTER

STAIRSTEP

13

OPPOSED STAIRSTEP

INTER

SKEW

14

OPPOSED STAIRSTEP

INTER

CATERPILLAR

15

SIDEBODY

INTER

SKEW

16

STAR





INTER

SKEW







Bilaga C – VFS-2 Tävlingspool

Bilaga C – 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>








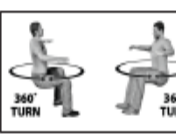


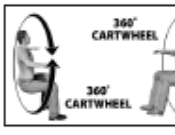

**Bilaga C – VFS-2 Tävlingspool – Random Formationer****Random Formationer**

<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 C – VFS-2 Tävlingspool – Block Sekvenser

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>