



SVENSKA FALLSKÄRMSFÖRBUNDET

Tävlingsregler för klasserna A, AA, Rookie och Intermediate

SVENSKA FALLSKÄRMSFÖRBUNDET
Pontus Widéns väg 18, 722 23 Västerås
© 2026

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 2026



Innehållsförteckning

| | |
|---|-----------|
| ALLMÄNT | 3 |
| KAPITEL 1 - GENERELLA TÄVLINGSREGLER | 5 |
| 1. GENERELLA TÄVLINGSREGLER..... | 5 |
| 1.1 Villkor för deltagande i tävlingar..... | 5 |
| 1.2 Skyldigheter | 5 |
| 1.3 Antidoping | 5 |
| 1.4 Medaljer | 5 |
| KAPITEL 2 - TÄVLINGSREGLER PER GREN | 6 |
| 1. PRECISION (A) | 6 |
| 1.1 Individuell precision intermediate..... | 6 |
| 1.2 Mätning | 6 |
| 1.3 Dåliga väderförhållanden | 6 |
| 2. ARTISTISKA GRENAR (AE)..... | 6 |
| 2.1 Antal omgångar | 6 |
| 2.2 Poängberäkning..... | 6 |
| 2.2.1 Obligatoriska omgångar | 6 |
| 2.2.2 Fria omgångar | 6 |
| 2.3 Friflygning (FF) | 6 |
| 2.3.1 Intermediate | 6 |
| 2.3.2 Rookie | 6 |
| 2.4 Freestyle (FR) | 6 |
| 2.4.1 Intermediate | 6 |
| 3. KALOTTFORMATION (CF)..... | 7 |
| 3.1 Deltagare | 7 |
| 3.1.1 CF-2 Sequential Intermediate | 7 |
| 4. FORMATIONSHOPPNING (FS, VFS) | 7 |
| 4.1 Deltagare | 7 |
| 4.2 Antal omgångar | 7 |
| 4.2.1 FS-4..... | 7 |
| 4.2.2 VFS-4 | 7 |
| 6. CANOPY PILOTING (CP)..... | 7 |
| 6.1 Deltagare | 7 |
| 6.2 Antal omgångar | 7 |
| 6.3 Säkerhetsbestämmelser (CP)..... | 8 |
| 6.3.1 Allmänt | 8 |
| 6.3.2 Krav för genomförande av tävling i Canopy Piloting..... | 8 |
| 6.3.3 Säkerhetsansvarig – CSD | 8 |
| 6.3.4 Fordringar för säkerhetsansvarig - CSD..... | 8 |
| 6.3.5 Befattningsbeskrivning..... | 8 |
| 6.4 Intermediate | 9 |
| 6.4.1 Alla delgrenar | 9 |
| 6.4.2 Distans..... | 9 |
| 6.4.3 Curved Speed | 9 |
| 6.4.4 Zonprecision..... | 9 |
| 6.4.5 Deltagare i klassen | 9 |
| 6.5 Speed resultat..... | 10 |
| Bilaga A1 – Friflygning (FF) intermediate..... | 11 |
| Bilaga A2 – Friflygning (FF) rookie | 12 |
| Bilaga B – Freestyle (FR) Intermediate | 14 |
| Bilaga C – CF-2 Sequential Intermediate Tävlingspool | 15 |



ALLMÄNT

I detta regelverk regleras tävlingsregler för klasserna A, AA, Rookie och Intermediate.

Syftet med regelverket är att främja tävlandet i Sverige. Genom att erbjuda underklasser till kategorin Open öppnar SFF upp för fler tävlande på SFF tävlingar och som på sikt kan tävla i kategorin Open.

Klasserna A, AA, Rookie och Intermediate kan inte erhålla RF tecken på SFF tävlingar och därmed inte bli svenska mästare. I dessa klasser delas SFF medaljer ut.

Utgivare

SFF:s tävlingskommitté (SFF TK).

Giltighet och revidering

Revidering kan ske löpande under året. SFF TK ska se över reglerna minst en gång per år.

Distribution

Svenska Fallskärmsförbundets tävlingsregler för klasserna A, AA, Rookie och Intermediate kan hämtas från SFF:s webbplats.

SFF Tävlingskommitté

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

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

Förkortningar

| | |
|-----|--|
| A | Accuracy Landing (Precision: lag och individuell) |
| AE | Artistic Events (Artistiska grenar: Freestyle [FR] och Freefly [FF]) |
| CF | Canopy Formation (Kalottformation) |
| CP | Canopy Piloting (Swooping) |
| FAI | Fédération Aéronautique Internationale |
| FS | Formation Skydiving (Formationshoppning) |
| FSF | Svenska Flygsportförbundet |
| INS | Indoor Skydiving |
| IWS | Indoor Wingsuit Flying |
| RF | Riksidrottsförbundet |
| RI | SFF Riksinstruktör |
| SBF | Svenska Bestämmelser Fallskärmsverksamhet |
| SFF | Svenska Fallskärmsförbundet |
| SM | Svenska Mästerskapstävlingar |
| TK | Tävlingskommittén |
| VFS | Vertical Formation Skydiving (Vertikal formationshoppning) |
| WS | Wingsuit Flying |

Licenser

Hopplicens – medlem i en svensk klubb och därmed medlem i FSF/SFF.

Tunneltävlingslicens - krävs för att delta i nationella Indoortävlingar om man inte har löst medlemskap i en klubb.

Det krävs ingen tävlingslicens för att delta i tävlingar som inte har status SM/RM/DM.

Gren

Med gren avses Artistic Event, Wingsuit, Speed Skydiving, Accuracy Landing, Canopy Piloting, Canopy Formation, Indoor Wingsuit, Formation Skydiving och Indoor Skydiving.

Disciplin

Med disciplin avses Freefly och Freestyle (Artistic Event), 2-way sequential (Canopy Formation), VFS4/FS4 (Formation Skydiving), VFS4/FS4 (Indoor Skydiving).



Klass

Med klass avses A, AA, Rookie och Intermediate.

Nedan listas de senaste versionerna av kapitlen i regelboken och när de senast uppdaterades.

| KAPITEL | AVSNITT | UPPDATERAT |
|---------------------|---|------------|
| | Allmänt | 2025-06-01 |
| Kapitel 1 | Generella regler | 2024-06-01 |
| Kapitel 2 | Tävlingsregler per gren | 2026-05-01 |
| Kapitel 2 Bilaga A1 | FF Intermediate obligatoriska hopp | 2013-04-01 |
| Kapitel 2 Bilaga A2 | FF Rookie obligatoriska hopp | 2017-04-01 |
| Kapitel 2 Bilaga B | FR Intermediate obligatoriska hopp | 2013-04-01 |
| Kapitel 2 Bilaga B | CF-2 sequential intermediate tävlingspool | 2025-06-01 |



KAPITEL 1 - GENERELLA TÄVLINGSREGLER

1. GENERELLA TÄVLINGSREGLER

1.1 Villkor för deltagande i tävlingar

Tävlande ska följa SFF SBF samt vara fullvärdig medlem i SFF ansluten klubb.
Licenskrav för nationella tävlingar hänvisas till SFF SBF Grundläggande bestämmelser 402:01, 1.3 Licensbestämmelser. Avsteg för licenskrav gällande tävlingar hänvisas till RI.

1.2 Skyldigheter

Alla deltagare ska ha kännedom om reglerna för aktuell tävling.
Alla gällande regler ska finnas hos tävlingschef och chefsdomaren under aktuell tävling.

Deltagare som bryter mot dessa regler och SFF SBF kan komma att varnas eller diskvalificeras, för del av eller hela tävlingen, av tävlingsledningen. Tävlingsledningen består av tävlingschef och chefsdomare. Vid outdoortävling ingår även hoppladare i tävlingsledningen.

1.3 Antidoping

Varje person – tävlande och funktionärer – måste följa de Antidopingregler som FAI och/eller RF har antagit. Varje enskild person är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna.

Den person som gör sig skyldig till doping, eller den som hjälper en person att dopa sig, kan bestraffas enligt RF:s stadgar. Dömande instans är RF:s Dopingnämnd och som åklagare fungerar RF:s Dopingkommission. Domslut kan överklagas till idrottens högsta domstol, Riksidrottsnämnden (RIN).

Straff på upp till fyra års avstängning kan utdömas vid första tillfället. Vid upprepad doping kan livstidsstraff utdömas. Avstängning avser alla idrotter och under strafftiden får den dömde varken tävla, delta i uppvisning eller utöva ledaruppdrag.

1.4 Medaljer

Startar endast tre tävlande eller lag utdelas endast guld- och silvermedaljer. Startar endast två tävlande eller lag utdelas endast guldmedaljer.



KAPITEL 2 - TÄVLINGSREGLER PER GREN

1. PRECISION (A)

1.1 Individuell precision intermediate

För tävlande med max 200 hopp.

1.2 Mätning

Mätning upp till 20 m. Allt utanför 20 m = max resultat = 20 m.

Om intermediate hoppare ingår i laget blir maxresultat i laghoppet 16 cm.

1.3 Dåliga väderförhållanden

Om väderförhållanden är dåliga och tiden inte medger att alla omgångar genomförs (efter att minimum är uppnått) kan tävlingsledare, i samarbete med chefsdomare, besluta i tävlingens intresse, att gå till finalomgången med de 25% bästa hopparna, minimum fyra (4) hoppare.

2. ARTISTISKA GRENAR (AE)

2.1 Antal omgångar

Antal omgångar är sju (7) för alla tävlande, med minst en (1) omgång för godkänd tävling.

2.2 Poängberäkning

2.2.1 Obligatoriska omgångar

Alla domares poäng för de obligatoriska sekvenserna samt poäng för presentation summeras var för sig och delas sedan med antalet domare, utan avrundning av decimal. Den genomsnittliga poängen summeras, utan avrundning av decimal. Resultatet delas med tre (3), och avrundas sedan till en decimal.

2.2.2 Fria omgångar

Poängen för tekniskt summeras och resultatet delas med antalet domare, utan avrundning av decimal. Poängen för presentation summeras och resultatet delas med antalet domare, utan avrundning av decimal. Dessa två resultat summeras och summan delas med två (2), och avrundas sedan till en decimal.

2.3 Friflygning (FF)

Ett lag består två hoppare och en fotograf samt en incheckad reserv. Lagmedlemmarna kan skifta position i laget under tävlingen. En lagmedlem kan endast vara medlem i ett lag. Incheckad fotograf kan inte disponeras av andra lag.

2.3.1 Intermediate

Två (2) rörelser utförs i varje obligatoriskt hopp, se bilaga B1 – Friflygning (FF) Intermediate. Första obligatoriska hoppet: FFI-1, FFI-2. Andra obligatoriska hoppet: FFI-3, FFI-4.

2.3.2 Rookie

Se bilaga B2 – Friflygning (FF) Rookie.

2.4 Freestyle (FR)

Ett lag består av en hoppare och en fotograf. Lagmedlemmarna kan skifta position i laget under tävlingen. En lagmedlem kan endast vara medlem i ett lag. Incheckad fotograf kan inte disponeras av andra lag.

2.4.1 Intermediate



Två (2) sekvenser utförs i varje obligatoriskt hopp, se bilaga B3 – Freestyle (FR) Intermediate. Första obligatoriska hoppet: FRI-1, FRI-2. Andra obligatoriska hoppet: FRI-3, FRI-4.

3. KALOTTFORMATION (CF)

3.1 Deltagare

Ett lag består två (CF-2) lagmedlemmar och en fotograf samt en incheckad reserv. Lagmedlemmarna kan skifta position i laget under tävlingen. En lagmedlem kan endast vara medlem i ett lag i respektive gren. Undantag är incheckad fotograf som kan disponeras av andra lag och ingår då inte i laget.

3.1.1 CF-2 Sequential Intermediate

Antal omgångar är åtta (8) samt ett (1) särhopp, med minst en (1) omgång för godkänd tävling.

Varje omgång består av 3 formationer. Omgång 1–4 skall alltid börja med B eller E, dvs dockning på mittcell. Omgång 5–8 samt särhopp kan börja med dockning på yttercell. I samtliga omgångar får det inte finnas ytter till ytter eller diagonala dockningar.

Hoppen lottas enligt CF-2 Intermediate Tävlingspool, bilaga G.

4. FORMATIONSHOPPING (FS, VFS)

4.1 Deltagare

Ett lag består fyra (FS-4, VFS-4) lagmedlemmar och en fotograf samt en incheckad reserv. Lagmedlemmarna kan skifta position i laget under tävlingen. En lagmedlem kan endast vara medlem i ett lag i respektive gren. Undantag är incheckad fotograf som kan disponeras av andra lag och ingår då inte i laget.

4.2 Antal omgångar

Antal omgångar i FS-4 och VFS-4 är tio (10) för alla tävlande, med minst en (1) omgång för godkänd tävling.

4.2.1 FS-4

AA: Tävlingspoolen från klass A samt block 1, 11, 13–15, 18, 20, 22 används. Fyra (4) eller fem (5) poäng lottas i varje hopp.

A: Tävlingspoolen består av alla randoms och block 2, 4, 6–9, 19, 21 används. Tre (3) eller fyra (4) poäng lottas i varje hopp.

Rookie: Tävlingspoolen består av alla randoms. Tre (3) poäng lottas i varje hopp.

Deltagare i klassen

För att lag ska få delta i klasserna Rookie till AA får laget inte ha vunnit den klass de deltagit i, eller lägre klass tidigare år.

4.2.2 VFS-4

IPC:s tävlingspool används.

6. CANOPY PILOTING (CP)

6.1 Deltagare

För deltagande i tävlingen skall krav enligt SBF 402.17 uppfyllas.

6.2 Antal omgångar

Minst en (1) omgång för godkänd tävling. Minst en (1) omgång i varje gren för att utse en vinnare i kombination.



6.3 Säkerhetsbestämmelser (CP)

6.3.1 Allmänt

Säkerhetsbestämmelserna syftar till att öka säkerheten vid tävling i Canopy Piloting.

Alla tävlande skall uppvisa godkänt "TÄVLINGSINTYG CANOPY PILOTING", bilaga E.

SBF 402:17 gäller vid tävling i Canopy Piloting.

6.3.2 Krav för genomförande av tävling i Canopy Piloting

Inför en tävling i CP skall arrangör tillse att det finns minst tre dagar avsatt träning i samma tävlingsbana det avses att tävla i. Av dessa tre dagar skall hoppning genomföras minst en dag.

Hoppare som avser att delta vid tävling skall träna minst en dag i tävlingsbanan, om det ej funnits operativa förutsättningar att träna i tre dagar. Operativa förutsättningar menas yttre förutsättningar som väder eller tillgång till lämpligt luftfartyg för fallskärms hoppning.

Om tävlingsdagen inträtt och träning ej varit möjlig tillämpas följande alternativ:

CSD behöver möjligheten att bedöma färdighet hos de tävlande. Det görs genom att klassa dem i två kategorier: *Intermediate* och *Expert*

- **Intermediate** är tävlande med medel, låg eller ingen erfarenhet av tävling i CP. Genomför minst tre (3) in hopp i tävlingsbana utom tävlingsbedömning.
- **Expert** är tävlande med hög erfarenhet av tävling i CP efter flera års träning och tävling nationellt och internationellt. Genomför minst ett (1) in hopp i tävlingsbana utom tävlingsbedömning.

Om träning i aktuell tävlingsbana ej genomförts i anslutning till tävling, får ej tävlande delta.

Sjukvårdsberedskap ska vara så ordnad att skadad hoppare snarast kommer under sakkunnig vård. Ambulans ska kunna tillkallas omgående. Om läkare inte finns tillgänglig på tävlings-platsen hela tiden måste sjukvårdspersonal finnas. Läkare och sjukvårdspersonal ska vara sakkunnig dvs. arbeta inom akutsjukvård eller ha aktuell utbildning för att vid en olycka ta hand om såväl lättare skador som att bistå med livsuppehållande åtgärder i avvaktan på ambulans. Sjukvårdspersonal ska vara väl utmärkt.

6.3.3 Säkerhetsansvarig – CSD

Vid all tävling i Canopy-Piloting skall en säkerhetsansvarig, CSD (Competition Safety Director) vara utsedd.

CSD vid tävling i grenarna som omfattar Canopy Piloting skall vara namngiven och godkänd av SFF-RI.

6.3.4 Fordringar för säkerhetsansvarig - CSD

Person aktuell för CSD rollen:

- Är eller har varit aktiv tävlande, med hög erfarenhet av tävlingsformen Canopy Piloting.
- Kunskap om tävlingsgrenens olika discipliner med de olika variabler vilka direkt och indirekt påverkar säkerheten vid utövandet.
- Förmåga att fatta enskilda beslut och ansvara för dem inom ramen för uppdraget.

6.3.5 Befattningsbeskrivning

Hoppledare är alltid verksamhetsansvarig enligt SBF 404:02 och beslutar om fallskärmsverksamhet kan bedrivas inom ramen för SBF. CSD ansvar avser tävlingsverksamheten i Canopy Piloting.



CSD ansvarar för att tävlingen bedrivs under så säkra förutsättningar som kan accepteras.

Vid bedömning rörande säkerhet har CSD högst befattning i tävlingsorganisationen. Chefsdomarens ansvar är att tävlingen genomförs på ett sportsligt och säkert sätt, enligt tävlingsreglerna.

CSD kan utan samråd med chefsdomaren när som helst avbryta tävlingen, utfärda begränsade eller disciplinära beslut baserat på säkerhet.

CSD kan ej genom sin position lätta på en funktionärs begränsade eller disciplinära beslutrörande säkerhet hos enskilda hoppare.

Ansvarsområde:

- Intyga att samtliga tävlanden har tävlingsintyg.
- Intyga att tävlingsbanan varit öppen för träning under tre dagar.
- Intyga att samtliga tävlande tränat i tävlingsbanan under minimikravet samt att kalottindivider vid träning även nyttjas vid tävling.
- Intyga att säkerhetsfunktionärer har utbildning och kunskap i befattning.
- Godkänna att tävlande hoppare motsvarar den kompetensnivå som anses tillräcklig och har uppvisats under avsatta träningsdagar inför tävling.
- Besluta om väderläget medger tävlingshoppning i CP.
- Godkänna att tävlingsbanan är upprättad enligt riktlinjer.
- Besluta om landningsriktning vid tävling.
- Under tävlingshoppning aktivt närvarande, bedöma och besluta om tävlande skall tilldelas varning eller avskiljas från tävlingen pga. osäkert utövande.

CSD intyggar att tävling kan påbörjas under rådande förhållanden och ansvarsområde är kontrollerat. Formellt intyg skall skrivas inför varje uppstart efter uppehåll i tävlingsverksamheten. Avsedd blankett "TÄVLINGSORDER" används och arkiveras av tävlingsledningen.

6.4 Intermediate

6.4.1 Alla delgrenar

Tävlingsreglerna följer den öppna klassen, förutom de i detta kapitel angivna regler. Reglerna för intermediate har prioritet vid eventuell motsägelse. Tävlingsarrangör bör göra det möjligt för tävlande att ställa upp i enstaka delgrenar. Bojar/portarna kan av säkerhetsskäl bli flyttade i bredd från ursprungsplats.

Startporten är 3 m i Distans och Curved Speed. Startporten är oändlig i Zonprecision. Resterande portar i alla delgrenar är 1,5 m. SCD får tillsammans med chefsdomaren avgöra om avsteg från vindrestriktioner skall göras/tillämpas.

6.4.2 Distans

Startporten måste passeras med någon del av kroppen under portens topp, vattenkontakt är inte obligatorisk (men tillåten) för poäng. Flygning över toppen av exitporten (1,5 m) ger default resultat

6.4.3 Curved Speed

Samma regler som i den öppna klassen.

6.4.4 Zonprecision

Startporten (oändlig i höjden) måste passeras för poäng. Om den inte passeras utdelas noll (0) poäng för det aktuella hoppet.

För vattenpoäng krävs vattenkontakt var som helst inom vattenbanan, och poäng erhålles genom att flyga med någon kroppsdel under 1,5 m inom respektive grind. Om låga bojar används för gate 2-4, bedöms 1,5 m flygning visuellt. Videoteknik kan användas som hjälpmedel för bedömning.

Vattenpoäng är ej krav för att få landpoäng.

6.4.5 Deltagare i klassen



För att tävlande ska få delta i delgren klassen får hen inte ha vunnit delgrenen året innan. De tävlande får ej använda sig av kalotter av typerna Peregrine, HK, Petra, Valkyrie, Helix, Airwolf, Leia, Wairwolf, Sleia, HKT och Sofia.

6.5 Speed resultat

Chefsdomare har rätt, i samråd med tävlingschef, att använda videoteknik för att mäta tiden genom banan om laserutrustningen slutar fungera och/eller om det gynnar tävlingen i sin helhet.



Bilaga A1 – 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 A2 – Friflygning (FF) rookie

Obligatoriska rörelser runda 2

FF-R-1

Synchronized Frontloops (synkroniserade framåtvoltar)

Båda utövarna är i head-up position, sida vid sida, på samma nivå.

Utövarna gör varsin synkroniserad framåtvolt och avslutar i ursprunglig position, på samma nivå, med ansiktena mot kameran.

Utövarna får INTE ha några grepp under hela rörelsen.

Kamera-flygaren måste filma utövarna rakt framifrån och behålla samma nivå som dem under hela rörelsen.

FF-R-2

Sit Grip Turns (sitt med grepp och svängar)

Utövarna är i head-up position mitt emot varandra, på samma nivå.

Utövarna tar ett enhands-handgrepp (höger hand till vänster hand eller tvärtom).

Utövarna släpper greppet och gör varsin 360 graders sväng. De skall hålla samma nivå och vara på samma avstånd från varandra under svängen. Svängen kan göras åt valfritt håll.

Efter svängen tar utövarna ett nytt grepp. Greppet skall vara motsatt det som togs före sväng. Dvs. Båda hopparna skall ha tagit grepp med både höger och vänster hand.

Kameraflygaren skall vara på sidan när rörelsen startar och stanna på samma plats under hela sekvensen.

Kameraflygaren skall hålla samma nivå som utförarna och vara på samma avstånd från dem under hela rörelsen.

FF-R-3

Head Up Carve

Utövarna är i head-up position mitt emot varandra, på samma nivå.

Utövarna utför en 360 graders carve runt en tänkt punkt mitt emellan utövarna.

Utövarna avslutar carven på ursprunglig plats.

Utövarna skall vara på nivå och ha samma avstånd mellan sig under hela rörelsen.

Kameraflygaren skall filma från sidan och stanna på samma position under hela rörelsen och vara på samma nivå som utövarna.

Obligatoriska rörelser runda 5

FF-R-4

Star Barrel Roll (greppad horisontell roll)

Båda utövarna har magen mot marken (magläge) mitt emot varandra.

Utövarna tar ett tvåhandsgrepp (höger hand i den andres vänstra hand och samtidigt vänster hand i den andres högra hand).

Båda utövarna gör en synkroniserad full roll med båda handgreppen kvar under hela rörelsen.

Rollen görs längs samma horisontella axel. Utövarna ska behålla samma heading och nivå genom hela rörelsen.

Rollen kan göras åt valfritt håll.

Kameraflygaren skall vara i linje med utövarnas horisontella axel och filma dem från sidan. Kameraflygaren skall hålla samma nivå och bibehålla samma avstånd från utövarna under hela rörelsen.

FF-R-5

Tracking Angle Sequence (trackflygning på mage)

OBS! Laget får inte börja hoppet med den här rörelsen!

Båda utövarna skall flyga med magen neråt, sida vid sida, i en layout-position (ingen böjning i midjan, raka ben och ingen böjning i höften).

Utövarna skall ha ett enhands-handgrepp (höger hand till vänster hand eller tvärtom).

Utövarna flyger framåt i en lätt nedåtgående riktning.

Utövarna skall tracka i en rak riktning (90 grader från "line of flight") på samma nivå och handgreppet skall hållas genom hela rörelsen.

Tracken skall flygas i minst 3 sekunder och max 5 sekunder

Kameraflygaren skall filma från valfri position, men så att handgreppet syns tydligt under hela rörelsen.

Kameraflygaren måste filma utövarna under hela rörelsen och skall vara på samma nivå och avstånd från dem under hela rörelsen.

**FF-R-6****Head-Up Full Eagle (framåtflygning över och under varandra)**

Utövarna är i en head-up position mitt emot varandra, på samma nivå.

Ena utövaren flyger framåt över den andra som samtidigt flyger framåt under den övre.

När utövarna passerar varandra vänder de samtidigt 180 grader så att de åter sitter mitt emot varandra.

Utövarna upprepar samma framåtflygning men den som tidigare flög över den andra skall nu flyga under och vice versa.

Utövarna vänder 180 grader igen när de passerar varandra och avslutar rörelsen på sin ursprungliga position.

Framåtflygningen skall ske kontrollerat och simultant.

Kameraflygaren skall filma hela rörelsen från sidan, stanna på samma plats, på nivå, och med samma avstånd från utövarna hela tiden.



Bilaga B – Freestyle (FR) Intermediate

Obligatoriska rörelser runda 2

FRI-1

Cartwheel Sequence

Utövaren startar från straddle-position i head-up. Bålen måste vara rak och inte böjas i midjan. Huvud, axlar måste och bålen vara i linje och åt samma håll hela under hela hjulningen (utan vridning i bålen). En komplett 360° rotation i sidled (i samma riktning, utan att stanna) skall utföras. Sekvensen måste sluta med en straddle-position i head-up.

Kameraflygaren filmar utövaren framifrån, och behåller samma avstånd och plats i förhållande till utövaren under hela rörelsen.

FRI-2

Carving Sequence

Utövaren startar från layout-position i head-down. Utövaren och kameraflygaren ska carva 360° runt ett tänkt centrum mellan dem. Utövaren måste upprätthålla layout-positionen under carvingen.

Vi start måste kameran visa framsidan av utföraren (ansikte mot ansikte). Kameran måste visa bilden som om utföraren är stilla och bara bakgrunden rör sig. Samma avstånd och nivå mellan utförare och kameraflygare måste upprätthållas. Kameran måste vara på samma nivå som utövaren och visa en del av marken i bild.

Obligatoriska rörelser runda 5

FRI-3

Head-down Loop Sequence

Utövaren startar från layout-position i head-down. Två kompletta 360° bakåtvoltar i layout måste utföras. Bakåtvolterna ska ske runt en horisontell axel, utan att luta eller ändra heading. Bålen måste vara rak och benen i linje med bålen, utan böja i midjan. Looping rörelse måste vara jämna. Sekvensen måste sluta i layout-position i head-down i samma riktning som i början.

Kameran måste vara på samma nivå med den utövaren och visar utövaren från hans/ hennes sida i början av sekvensen, ska vara på samma plats och visa samma sida av utövaren i slutet av sekvensen.

FRI-4

Full Eagle

Utövaren startar i head-up. Utövaren flyger över kameraflygaren samtidigt som han/hon gör en halv framåtvolt och bibehåller visuell kontakt med kameraflygaren. Utövaren är i head-down. Volten fortsätter och utföraren flyger från head-down under kameraflygaren medan han/hon gör en halv baklängesvolt, samtidigt som visuell kontakt med videokameran bibehålls.

Kameraflygaren gör en synkroniserad bakåtvolt med utföraren. Utföraren och kameraflygaren stannar i samma positioner som de ursprungligen började. Hela sekvensen är en kontinuerlig rörelse.



Bilaga C – CF-2 Sequential Intermediate Tävlingspool

Omgång 1-4 skall alltid börja med B eller E, dvs dockning på mittcell.

Omgång 5-8 samt sårhopp kan börja med dockning på yttercell.

I samtliga omgångar får det **inte** finnas ytter till ytter eller diagonala dockningar.
Varje hopp består av tre (3) formationer.

