

712.2.1.3 Vedlegg 2.1.2 FF Intermediate innendørs

1 Arbeidstid

Arbeidstiden er 43 sekunder og starter i det øyeblikket en deltaker forlater døra i vindtunellen, som bestemt av dommerne, og slutter etter 43 sekunder.

2

a) Sekvenser

- For innendørs kroppsflyging er sekvensene satt sammen på en måte som gjør at vindhastigheten i vindtunnellen kan holdes konstant for den aktuelle runden.
- Konkurransen består av 3 obligatoriske (O) og 3 frie (F) runder.
- Hopprekkefølge for konkurransen må være: O – O - F- F – O – F

b) Regler

For innendørs kroppsflyging kan et lag ha 3 medlemmer, inklusiv 1 reserve, men bare 2 som flyr i hver omgang.

Av de 3 som flyr sammen kan en av hopperne ha vunnet gull ubegrenset antall ganger. De to intermediate hopperne kan tilsammen ha maksimalt 5 poeng.

Individuelt kan ingen av disse ha mer enn 4 poeng før inneværende konkurranse år.

Poengene beregnes slik:

Gull FF Intermediate: 2 poeng

Sølv FF Intermediate: 1 poeng

Konkurransene er uavhengige av hverandre når det gjelder hvor mange poeng intermediatehopperne får. Antall medaljer vunnet i fritt fall påvirker ikke antall poeng man får i deltakelse i FF Intermediate innendørs og vis a versa.

Ingen av de 2 intermediatehopperne på laget kan ha tatt gull eller sølv i FF (Open) innendørs eller utendørs.

Nåværende eller tidligere landslagshoppere/ utviklingslandslagshoppere kan ikke være en av de uerfarne hopperne på laget i samme disiplin som de er på landslag i, selv om de ellers kvalifiserer det.

d) Vedlegg 3B - Obligatoriske Sekvenser - Intermediate Freestyle Nm Innendørs

De obligatoriske rundene består av de to bevegelsene for hver runde som er beskrevet nedenfor, samt alle andre valgfrie bevegelser laget velger å gjøre. I motsetning til utendørs er det ikke frirunder innendørs. Hver runde utføres to ganger.

Rekkefølgen på de obligatoriske bevegelsene i hver runde bestemmes av laget.

1) Første Obligatoriske Runde (Runde 1)

Sitt fotgrep til sitt fotgrep

Utøver 1 tar et fotgrep på utøver 2. Deretter tar utøver 2 et fotgrep på utøver 1.

Utøverne holder heading gjennom hele bevegelsen.

Utøverne unngår å få unødvendig lang avstand, eller unødvendig mye level-forskjell gjennom bevegelsen.

Individuelle 360'er i sitt med enkelthåndsgrep

Begge utøverne er i sitt og er vendt samme vei med et enkelthåndsgrep (utøver 1 har høyre hånd i utøver 2 sin venstre eller omvendt).

Begge utøverne gjennomfører synkront en 360 graders rotasjon om en vertikal akse, og ender opp i et nytt enkelthåndsgrep.

Ideelt holder utøverne seg på samme level gjennom hele bevegelsen.

Ideelt unngår utøverne å få unødvendig lang avstand mellom hverandre gjennom bevegelsen. Utøverne er vendt i samme retning ved starten og slutten av bevegelsen.

2) Andre Obligatoriske Runde (Runde 2)

Compressed accordion back/belly-transition-compressed accordion belly/back

Utøver 1 bygger en compressed accordion på magen, mens utøver 2 ligger på rygg(utøver 1 tar sin høyre hånd på utøver 2 sitt venstre ben, mens utøver 2 tar sin venstre arm på utøver 1 sitt høyre ben) Begge utøvere slipper sitt grep samtidig.

Begge utøvere tar en transition over bena. Utøver 1 tar transition over bena til rygg, og utøver 2 tar en transition over bena til mage. Begge utøvere tar et nytt grep i en rygg/mage compressed; utøver 1 ligger da på rygg og tar høyre armgrep på utøver 2 (som ligger på mage) sitt venstre ben, og omvendt, deretter tar begge utøvere transition over bena tilbake til utgangsposisjon.

Begge utøvere bygger så igjen samme formasjon som ved starten av bevegelsen, og tar ideelt grep samtidig. Utøverene holder seg ideelt nær hverandre og på level gjennom bevegelsen.

Mage til mage barrel roll

Utøvere starter på mage i cat posisjon (utøver 1 har beingrep på utøver 2, høyre hånd på høyre bein og venstre hånd på venstre bein). Begge utøvere gjør en synkronisert roll fra mage til mage uten å slippe grep. Utøvere tilstreber å holde heading gjennom hele bevegelsen.

3) Tredje Obligatoriske Runde (Runde 3)

Sitt-til-sitt synkron forlengs salto

Begge utøvere er i sitt og er vendt samme vei.

Utøvere holder et enkelthåndsgrep (utøver 1 har høyre hånd i utøver 2 sin venstre eller omvendt). Utøvere gjennomfører en synkron forlengs salto mens de holder grep.

Saltoen gjennomføres i et jevnt tempo og på heading. Utøvere ender opp i sitt, vendt samme vei som de startet.

Sitt carving

Utøvere stiller opp foran hverandre i sitt og carver en full runde. Utøvere carver ideelt akkurat 360 grader før de stopper igjen.

Utøvere holder seg ideelt nær hverandre og på level gjennom bevegelsen.