Vedlegg 5A

Obligatoriske sekvenser - Intermediate Freefly fallskjermhopp

De obligatoriske rundene består av de to bevegelsene for hvert hopp som er beskrevet nedenfor, samt alle andre valgfrie bevegelser laget velger å gjøre.
Rekkefølgen på de obligatoriske bevegelsene i hvert hopp bestemmes av laget.

Første obligatoriske runde (Runde 1)

FF-1. Mage-til-mage synkron baklengs salto

Begge utøverene ligger på magen og er vendt samme vei.
Utøverene holder et enkelthåndsgrep (utøver 1 har høyre hånd i utøver 2s venstre eller omvendt).
Utøverene gjennomfører en synkron baklengs salto mens de holder grep.
Saltoen gjennomføres i et jevnt tempo og på heading.
Utøverene ender opp på magen, vendt samme vei som de startet.

FF-2. Sitt fotgrep til sitt fotgrep

Utøver 1 tar et fotgrep på utøver 2.
Deretter tar utøver 2 et fotgrep på utøver 1.
Utøverene holder heading gjennom hele bevegelsen.
Utøverene unngår å få unødvendig lang avstand, eller unødvendig mye level-forskjell gjennom bevegelsen.

Andre obligatoriske runde (Runde 2)

FF-3. Individuelle 360'er i sitt med enkelthåndsgrep

Begge utøverene er i sitt og er vendt samme vei med et enkelthåndsgrep (utøver 1 har høyre hånd i utøver 2 sin venstre eller omvendt).
Begge utøverene gjennomfører synkront en 360 graders rotasjon om en vertikal akse, og ender opp i et nytt enkelthåndsgrep.
Ideelt holder utøverene seg på samme level gjennom hele bevegelsen.
Ideelt unngår utøverene å få unødvendig lang avstand mellom hverandre gjennom bevegelsen.
Utøverene er vendt i samme retning ved starten og slutten av bevegelsen.

FF-4. Compressed accordion salto

Utøverene bygger en compressed accordion på magen (Utøver 1 har høyre hånd på utøver 2 sitt høyre ben og utøver 2 har sin høyre hånd på utøver 1 sitt høyre ben eller omvendt).
Begge utøvere slipper sitt grep samtidig.
Begge utøvere gjennomfører samtidig en hel forlengs salto.

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.

Tredje obligatoriske runde (Runde 5)

FF-5. Sitt-til-sitt synkron forlengs salto

Begge utøverene er i sitt og er vendt samme vei.
Utøverene holder et enkelthåndsgrep (utøver 1 har høyre hånd i utøver 2 sin venstre eller omvendt).
Utøverene gjennomfører en synkron forlengs salto mens de holder grep.
Saltoen gjennomføres i et jevnt tempo og på heading.
Utøverene ender opp i sitt, vendt samme vei som de startet.

FF-6. Sitt carving

Utøverene stiller opp foran hverandre i sitt og carver en full runde.
Utøverene carver ideelt akkurat 360 grader før de stopper igjen.
Utøverene holder seg ideelt nær hverandre og på level gjennom bevegelsen.