

F/NLF	KONKURRANSE HÅNDBOK	
		700a2014no
Del 700	F/NLF GENERELLE KONKURRANSEREGLER	Utgitt 1991
		Revidert desember 2014

## Vedlegg 8

### NYGEBYNNER FS/FF – PRØVEGREN FOR NM 2014

Styret i F/NLF besluttet på ekstraordinært styremøte 4 oktober 2013 at Nybegynner FS/FF skal være prøvegren under NM. Dette ble vedtatt etter anbefaling fra Konkurransekomiteen.

#### 1. HENSIKTEN MED KONKURRANSEN

- Å gi nyutdannede fallskjermhoppere anledning til å konkurrere på sitt nivå.
- Å utvikle nye hoppere til konkurransegrenene FS og FF.
- Å gi dommere flere konkurranser å dømme.
- Å gi erfarne hoppere mer instruksjonserfaring.

#### 2. ØVELSER

- 2.1 De obligatoriske hoppene er utarbeidet av Konkurransekomiteen i samarbeid med Landslaget.
- 2.2 Konkurransen består av 3 obligatoriske (O) og 2 frie (F) runder.
- 2.3 Hopprekkefølge for konkurransen må være: O – O - F- F – O
- 2.4 De frie rundene dømmes på samme måte som artistisk freefly.

#### 3. REGLER

- 3.1 Laget kan ha 4 medlemmer, inklusive 1 reserve, men bare 3 som hopper i hver omgang i en konkurranse.
- 3.2 Av de 3 som hopper i samme omgang kan en av deltakerene ha deltatt ubegrenset antall ganger i NM, mens de 2 ”nybegynnerene” ikke kan ha vært deltaker i NM tidligere. Den erfarne hopperen må være kameraflyger.
- 3.3 Det stilles ingen krav eller begrensninger i forhold til antall hopp, men dette er primært en klasse for nye konkurransehoppere.

F/NLF	KONKURRANSE HÅNDBOK	
		700a2014no
Del 700	F/NLF GENERELLE KONKURRANSEREGLER	Utgitt 1991
		Revidert desember 2014

## Obligatoriske sekvenser – Nybegynner FS/FF

De obligatoriske rundene består av de sekvensene for hvert hopp som er beskrevet nedenfor, og når sekvensen er ferdig repeteres den. Utsprangshøyde er 12500 ft, og arbeidstiden er på 45 sekunder. Arbeidstiden starter når første hopper forlater flyet. Det gis poeng for hver korrekte formasjon, samt tilleggspoeng som spesifisert under de forskjellige rundene.

### Første obligatoriske runde (Runde 1)

#### *FS: stjerne – sidebody - sidebody*

Det gis tilleggspoeng dersom utøverne tar en stabil stjerne exit.



### Andre obligatoriske runde (Runde 2)

#### *FF. Exit uten grep – stjerne – salto -stjerne - salto*

Utøverne exiter uten grep i hverandre. Det gis ekstra poeng til det laget som bruker kortest tid på å bygge stjerne.

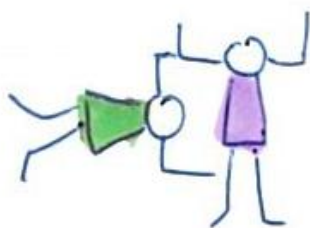
1. Bygge stjerne
2. Bryte alle grep, utøver 1 tar baklengs salto
3. Bygge ny stjerne
4. Bryte alle grep, utøver 2 tar baklengs salto

### Tredje obligatoriske runde (Runde 5)

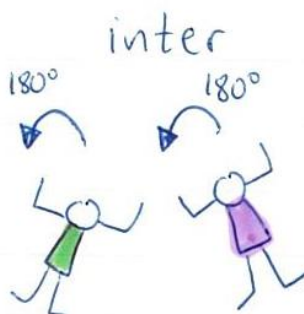
#### *FS: sidebody – line – line*

Det gis tilleggspoeng dersom utøverne tar en stabil sidebody exit.

F/NLF	KONKURRANSE HÅNDBOK	
Del 700		700a2014no
	F/NLF GENERELLE KONKURRANSEREGLER	Utgitt 1991
		Revidert desember 2014



a)



b)

