

LANDSLAGET 2018 - friståendesvårigheter damer

Balanser	Kod	Värde	Detaljer
Handstående, still 2 sekunder	HB1001	1.0	Delad uppgång från knä, delade ben i handstående
Brytning till handstående, still 2 sekunder	DB1005	1.0	Börja från stående med delade ben, max 15 graders böjda armar i brytning & handstående med delade ben
Sidbalans 120, med fälld överkropp åt sidan, utan handstöd.	SB1207	1.2	Båda benen kommer testas, höften måste vara helt rak för att godkännas
Sidbalans 90, med fälld överkropp åt sidan, utan handstöd.	SB807	0.8	Båda benen kommer testas, höften måste vara helt rak för att godkännas
Sidbalans 120, med fälld överkropp åt sidan, med handstöd.	Ej värderad än		Båda benen kommer testas, höften måste vara helt rak för att godkännas
1,5-piruet framåt med benet över 90	DB1004	1.0	Vänster ben fram, höger ben i luften, vänster rotationsriktning. Piruetten måste utföras på tå och utan hopp för att inte underkännas
Brygga med benet rakt upp 90	HB1006	1.0	Valfritt ben upp, axlar över händer i bryggan
Spetspik 45 (mål 90)	HB805	0.8	
Hopp			
Saxlant, bendelning 180	J1022	1.0	Stor bendelning med höger ben fram, dvs vänster i första kick
Saxlant halv, bendelning 180	J1224	1.2	Stor bendelning med höger ben fram, dvs höger första kick
Splitt 360	J1004	1.0	Rotation till vänster
Grupperat 540	J1002	1.0	Rotation till vänster
Pikshushunova 360	J803	0.8	Rotation till vänster
Kombination			
Sidbalans 120/90 utan handstöd + grupperat 540	SB807+J1002	1.1 / 0.9	Se ovan
Sidbalans 120/90 utan handstöd + gren 360	SB807+J1004	1.1 / 0.9	Se ovan
Saxlant 180 + saxlant halv 180	J1022+J1224	1.1	Se ovan
Akro			
Rondat sträck	A1003	1.0	
Rondat sträck hel	A1206A	1.2	
Grupperad muchina	A802	0.8	Landa med ett ben i taget
Pikmuchina	A1002	1.0	Landa med benen samlade
Flexibilitet, som kommer att testas			
Grenfäll, minimum: 90 graders bendelning och rak överkropp framåt 45 grader		1.0	
Pikfäll, bröstborg på knån		1.0	
Splitt med rak överkropp		1.0	
Spagat, helt nere		1.0	Båda benen kommer att testas