

LANDSLAGET 2018 - friståendesvårigheter herrar

Balanser	Kod	Värde	Detaljer
Handstående - still 2 sekunder	HB1001	1.0	Delad uppgång från knä, delade ben i handstående
Brytning med raka armar 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
Brytning ner till stödvåg	DB1210	1.2	
Sidbalans 120, med fälld överkropp åt sidan och rak höft, utan handstöd	SB1207	1.2	Båda benen kommer att testas
Sidbalans 90, med fälld överkropp åt sidan och rak höft, utan handstöd	SB807	0.8	Båda benen kommer att testas
Sidbalans 120, med fälld överkropp åt sidan och rak höft, med handstöd	Ej värderad än		Båda benen kommer att testas
Sidbalans 90, med fälld överkropp åt framåt i horisontal linje	SB605	0.6	Båda benen kommer att testas
1,5-piruettt framåt med benet över 90	DB1004	1.0	Vänster ben fram, höger ben i luften, vänster rotationsriktning. Piruetten måste utföras helt på tå och utan hopp för att inte underkännas
Piruettt 900, bak på höger ben	DB802	0.8	På höger ben, rotation till vänster. Piruetten måste utföras helt på tå och utan hopp för att inte underkännas
Spetspik 45 (mål 90)	HB805	0.8	
Hopp			
Splitt 360, till vänster	J1004	1.0	Rotation till vänster
Grupperat 540, till vänster	J1002	1.0	Rotation till vänster
Pikshushunova 360, till vänster	J803	0.8	Rotation till vänster
Ljushopp 720	J1001	1.0	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
Sidbalans 90, överkropp horisontal + Grupperat 540	SB605+J1002	0.8	Se ovan
Akro			
Rondat sträck	A1003	1.0	
Rondat sträck hel	A1206A	1.2	
Rondat pack hel	A1006	1.0	
Grupperad muchina	A802	0.8	Landa med ett ben i taget
Flexibilitet, som kommer att testas			
Grenfäll, minimum: 90 graders bändning och rak överkropp framåt 45 grader		1.0	
Pikfäll, bröstorg på knäna		1.0	
Splitt med rak överkropp		1.0	
Spagat, helt nere		1.0	Båda benen kommer att testas
		1.0	