



Freestyle Skydiving

De volgende freestyle skydiving oefeningen gecontroleerd kunnen uitvoeren:

- Back Layout Loop, 3 maal.
- Daffy (upright split), 3 seconden vasthouden.
- Upright Straddle, 3 seconden vasthouden.
- Inverted Tee, 360° draai.
- Compass, 3 seconden vasthouden.
- Flip-through, 2 maal.

Sprong nr. _____
 Sprong nr. _____
 Sprong nr. _____
 Sprong nr. _____
 Sprong nr. _____
 Sprong nr. _____

Van bovengenoemde eisen freestyle skydiving mogen er maximaal 2 in één sprong zijn uitgevoerd. Alle eisen uitgevoerd dienen te worden zonder verlies van stabiliteit.

Koepelformatiespringen

- 2 maal als nummer een (bovenste).
- 3 maal als nummer twee (onderste).
- 3 maal transformeren naar een staircaseformatie.
- 2 maal transformeren van stack naar biplane als bovenste.
- 2 maal transformeren van stack naar biplane als onderste
- 2 maal als derde contact maken.
- 2 maal als vierde contact maken.
- 5 maal een rotatie uitvoeren binnen 20 seconden in een formatie van tenminste 3 springers.

Sprong nr. 1 2
 Sprong nr. 1 2
 3
 Sprong nr. 1 2
 3
 Sprong nr. 1 2
 Sprong nr. 1 2
 Sprong nr. 1 2
 Sprong nr. 1 2
 3 4
 5

Precisiespringen

15 sprongen binnen 1 meter van het aangewezen landingspunt landen, waarvan 10 sprongen binnen de 16 centimeter (deze 10 elektronisch gemeten).

sprong nr.		cm	sprong nr.		cm	sprong nr.		cm
sprong nr.		cm	sprong nr.		cm	sprong nr.		cm
sprong nr.		cm	sprong nr.		cm	sprong nr.		cm
sprong nr.		cm	sprong nr.		cm	sprong nr.		cm
sprong nr.		cm	sprong nr.		cm	sprong nr.		cm

Stijlspringen

De 4 internationale (FAI-ISC) series kunnen draaien in een tijd van maximaal 14 seconden, daarbij inbegrepen de in tijd uitgedrukte strafseconden.

Sprong nr. serie R		Sprong nr. serie L		Sprong nr. serie R mix		Sprong nr. serie L mix	
-----------------------	--	-----------------------	--	---------------------------	--	---------------------------	--