



Novice Kategóriák Szabálykivonat

2014/2015 USASF Szabálykönyv figyelembe vételével

Level 3

Talajelemek:

- minden elemnek a talajról kell indulnia és a talajra kell érkeznie
- futó talajakrobatikában, maximum két elem összekapcsolása lehetséges. (rundel- flikk, kézenátfordulás-előre szaltó)
- hátra szaltó nem engedélyezett sem állásban, sem pedig futó akrobatikában összekötésben
- csavarás nem engedélyezett

Emelések:

- Teljes magasságú egy lábás emelés (Liberty) engedélyezett teljes magasságban, de csak alap magasság kitartása után. (egyből földről indítva tilos)
- Egy csavar engedélyezett a fel és leérkezéseknél az emelésekbe. (figyelem: arabesquból, scaleből csavar már nem megengedett)
- Alapmagasságból lehet csak lefelé csavart végezni, csak két lábról lehet csavar mozdulatot indítani
- Csavar mozdulata fel illetve le is alap magasságig, illetve alap magasságból lehetséges. (full up extensionbe nem engedett)
- egy tartó embernek (base) minimum kapcsolatban kell lennie az elemek közötti összekötéses (transition) mozdulatok közben (kivétel: bölcső elkapás (cradle catch))
- Fejjel lefelé tartások nem engedélyezettek

Elengedéses mozdulatok:

- nem lehet teljes magasságból elengedéses mozdulatokat csinálni. (extension-cradle catch nem megengedett)
- elengedéses mozdultokból nem érkezhetsz fejjel lefelé vagy ezen áthaladó helyzetekbe
- a csipő nem haladhat át a fej fölött (szaltó nem megengedett)

Piramisok:

- A piramis 2 szintes lehet. (egy ember és annak a kezében vagy vállán áll egy másik)
- Egy lábas teljes magasságú emelés (liberty) nem kapcsolódhat össze másik teljes magasságú egy lábas emeléssel (libertyvel)
- piramisban nem lehet fel és le csavar teljes magasságig, csak alap magasságig
- egy csavarnál nem lehet több
- a csipő nem haladhat át a fej fölött az transition közben (nem lehet szaltózni)
- elkapást mindig a tartó emberek végezhetnek (nem lehet, hogy más személy kapja el a flyert, mint aki tartja az emelésben a flyert)

Dobások:

- legalább 3 személynek kell dobnia a dobást és az elkapást is végezni
- csak bölcsőbe érkezhetsz a flyer
- egy elemet hajthat végre a flyer a dobás közben
- csavar mozdulatot nem végezhet dobás közben (ball up, toe touch)
- a csipő nem haladhat el a fej fölött dobás közben