

Solo Freestyle U 14 – Fortgeschritten

Deutsche Indoor Meisterschaft 2020

- 1. Free Routine**
- 2. Compulsory Routines**
- 3. Free Routine**
- 4. Compulsory Routines**
- 5. Parkour**

Es werden zwei Compulsory Routines (Pflicht) und zwei Free Routine (Kür) geflogen. Die Compulsory Routines setzen sich aus drei Sequenzen eines vereinfachten Divepools (Sammlung vorgegebener Formationen) sowie, nach Ermessen des Athleten, aus weiteren Flugelementen zusammen. Die Reihenfolge der zu fliegenden Elemente obliegt dem Athleten.

Die Schiedsrichter stimmen über die Routine ab, die ihnen am besten gefallen hat. Jede Runde wird individuell anhand einer Schwierigkeitsskala von 0,0 Punkten bis 10,0 Punkten bewertet. Die Bewertung erfolgt anhand der Kriterien Technik, Schwierigkeit, Präzision, Kreativität sowie die Ausführung innerhalb der vorgegebenen Zeit.

Zu 1 und 3

Jedes Kind hat die Möglichkeit seine eigene Freeroutine zu entwickeln, die gleichen Regeln wie in der offenen Klasse werden hier verwendet. (länge 1min 15 bis 1min 30)

Zu 2 und 4

Jedes Kind hat 45 Sekunden Zeit seine Compulsories zu fliegen und gut in einer Routine zu verbinden

- für die 1. Pflichtrunde werden die Freestyle Compulsories 1 – 3 geflogen, die je einmal in einer beliebigen Reihenfolge gezeigt werden sollen.
- Für die 2. Pflichtrunde werden die Freestyle Compulsories 4 – 6 geflogen, die je einmal in einer beliebigen Reihenfolge gezeigt werden sollen.
- Die Übergänge können auch mit eigenen Moves gestaltet werden.

Zu 5

Gilt für Anfänger und Fortgeschrittene zusammen!

Jeder Teilnehmer muss einen vorbestimmten Parkour fliegen.
Für jede Berührung gibt es einen Punkt.

FREESTYLE COMPULSORIES 1 – 3

- **Transition Bauch zu Rücken**
Der Athlet muss eine „Transition“ vom Bauch auf den Rücken über die Beine gedreht fliegen. Eine durch den gesamten Tunneldurchmesser geflogene Transition wird höher bewertet als eine statisch geflogene. Je langsamer der Performer die Achse verändert, desto höher die Punkte. Die Transition muss seitlich zu den Schiedsrichtern geflogen werden.
- **Belly Inface Carve**
Der Athlet fliegt auf dem Bauch, sein Körper folgt einem kreisförmigen Pfad auf derselben Höhe. Der Kopf und der Oberkörper zeigen in die Tunnelmitte, die Beine sind gestreckt und folgen dem Glas entlang. Der Belly Inface Carve muss 360° (eine Runde) durch den Tunnel geflogen werden.
- **Belly Tee**
Der Athlet fliegt auf dem Bauch, ein Bein ist vor dem Oberkörper senkrecht nach unten gestreckt, das andere gerade in Verlängerung des Oberkörpers nach hinten. Beide Knie müssen gestreckt sein und der Winkel zwischen den Beinen muss von der Seite betrachtet 90° betragen. Das Tee muss seitlich zu den Schiedsrichtern geflogen werden.

FREESTYLE COMPULSORIES 4 - 6

- **Belly Vorwärtssalto**
Ein Vorwärtssalto ist eine 360° Drehung durch die Körperquerachse, wobei der Oberkörper vorwärts dreht. Der Salto muss auf dem Bauch gestartet und auf dem Bauch beendet werden. Je exakter der Vorwärtssalto ohne Abweichung zur Seite oder nach oben geflogen wird, desto höher die Punkte. Ein gestreckter Salto wird höher bewertet als ein gehockter Salto. Der Vorwärtssalto muss mit dem Kopf in Richtung der Schiedsrichter geflogen werden.
- **Fassrolle**
Eine Fassrolle ist eine 360° Drehung durch die Körperlängsachse. Die Fassrolle darf auf dem Bauch, Rücken oder der Seite beginnen und muss jeweils in derselben Orientierung enden. Je exakter die Rolle in der Achse bleibt, desto höher die Punkte. Die Fassrolle muss mit dem Kopf in Richtung der Schiedsrichter geflogen werden.
- **Transition Rücken zu Bauch**
Der Athlet muss eine „Transition“ vom Rücken auf den Bauch über die Beine gedreht fliegen. Eine durch den gesamten Tunneldurchmesser geflogene Transition wird höher bewertet als eine statisch geflogene. Je langsamer der Performer die Achse verändert, desto höher die Punkte. Die Transition muss seitlich zu den Schiedsrichtern geflogen werden.