

SELEJTEZŐ MANŐVERSOROZAT F-21 (2020-2022)

F-21.01 Golf labda, $\frac{3}{4}$ orsó, dobott orsó, $\frac{3}{4}$ orsó

Talpról végrehajt egy $\frac{3}{8}$ pozitív bukfcencet, 45° -os emelkedésbe kezd, végrehajt egy $\frac{3}{4}$ orsót és egy $\frac{3}{4}$ kés bukfcencet tetején egy dobott orsóval, 45° -os süllyedésbe kezd, végrehajt egy $\frac{3}{4}$ orsót majd egy pozitív $\frac{3}{8}$ bukfcencel kilépés talpon.

F-21.02 Fél fordított kubai nyolcas, 3 egymásutáni $\frac{1}{4}$ orsóval amiből a 3. ellentétesirányú, $\frac{3}{4}$ orsó

Talpról végrehajt egy pozitív $\frac{1}{8}$ bukfcencet, 45° -os emelkedésbe kezd, végrehajt 3 egymásutáni $\frac{1}{4}$ orsót amiből a 3. ellentétes irányú, végrehajt egy $\frac{5}{8}$ kés bukfcencet és egy $\frac{3}{4}$ orsót, kilépés háton. NEM LEHET EGYENES A KÉSBUKFCENC UTÁN ÉS A $\frac{3}{4}$ ORSÓ ELŐTT.

F-21.03 Orsókoszorú, 2 ellentétes irányú integrált $\frac{1}{2}$ orsóval

Háton repülésből végrehajt egy orsókoszorút 2 ellentétes irányú integrált $\frac{1}{2}$ orsóval (első $\frac{1}{2}$ orsó a kör közepe felé)

F-21.04 Kalap, 3 egymásutáni $\frac{1}{4}$ orsóval, $\frac{3}{4}$ dobott orsó

Háton repülésből végrehajt egy negatív $\frac{1}{4}$ bukfcencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt 3 egymásutáni $\frac{1}{4}$ orsót majd egy pozitív $\frac{1}{4}$ bukfcencet, vízszintes repülésbe kezd, végrehajt egy pozitív $\frac{1}{4}$ bukfcencet, függőleges süllyedésbe kezd, majd egy $\frac{3}{4}$ dobott orsót, végül egy pozitív $\frac{1}{4}$ bukfcencel kilépés talpon.

F-21.05 Húz-Nyom-Nyom Humpty-Bump, $\frac{1}{4}$ integrált orsó, orsó, 2 egymásutáni $\frac{1}{2}$ orsó ellentétes irányban, $\frac{1}{4}$ integrált orsó

Talpról végrehajt egy $\frac{1}{4}$ pozitív bukfcencet amibe $\frac{1}{4}$ orsót integrál, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy orsót és egy negatív $\frac{1}{2}$ bukfcencet, függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt 2 egymásutáni $\frac{1}{2}$ orsót ellentétes irányban majd egy negatív $\frac{1}{4}$ bukfcencet amibe $\frac{1}{4}$ orsót integrál, kilépés háton.

F-21.06 Háromnegyed függőleges 8, $\frac{1}{2}$ integrált orsóval

Háton repülésből végrehajt egy negatív $\frac{1}{2}$ bukfcencet és egy teljes bukfcencet egy $\frac{1}{2}$ orsót integrál: a fél bukfcenc utolsó 45° -ba és a teljes bukfcenc első 45° -ba, kilépés háton.

F-21.07 Legyező, egymásutáni $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ orsó ellentétes irányban, $\frac{3}{4}$ orsó

Háton repülésből végrehajt egy pozitív $\frac{3}{4}$ bukfcencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy $\frac{1}{4}$ és egy $\frac{1}{2}$ orsót ellentétes irányban, végrehajtja a legyezőt, függőleges süllyedésbe kezd és végrehajt egy $\frac{3}{4}$ orsót majd egy negatív $\frac{3}{4}$ bukfcencet, kilépés talpon.

F-21.08 9-es figura 1 ½ dobott orsóval

Végrehajt egy pozitív ¾ bukfencet, függőleges süllyedésbe kezd majd végrehajt egy 1 ¼ dobott orsót aztán egy pozitív ¼ bukfencet és kilépés talpon.

F-21.09 Kalap ¾ orsó, orsó, ¼ orsó

Talpról végrehajt egy pozitív ¼ bukfencet függőleges emelkedésbe kezd végrehajt egy ¾ orsót majd egy ¼ kés bukfencet, vízszintes repülésbe kezd, végrehajt egy orsót majd egy ¼ kés bukfencet, függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt egy ¼ orsót majd egy pozitív ¼ bukfencet, kilépés talpon.

F-21.10 Fél négyszögletes bukfenc ½ orsó, egymásutáni ½ orsó, orsó

Talpról végrehajt egy ½ orsót majd egy negatív ¼ bukfencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egymásután ½ és egy teljes orsót ellentétes irányban, végrehajt egy pozitív ¼ bukfencet, kilépés háton. NEM LEHET EGYENES AZ ELSŐ ½ ORSÓ ÉS ¼ BUKFENC KÖZÖTT

P.19.11 45°-os süllyedés ¼ orsó, egymásutáni dobott orsók ellentétes irányban, ¼ orsó

Háton repülésből végrehajt egy pozitív 1/8 bukfencet, 45°-os süllyedésbe kezd, végrehajt egy ¼ orsót, 2 egymásutáni dobott orsót ellentétes irányban, majd egy ¼ orsót, végrehajt egy negatív 1/8 bukfencet, kilépés háton.

F-21.12 Fél 8 szögletű bukfenc, ½ orsó, ½ orsó

Háton repülésből végrehajt egy negatív 1/8 bukfencet, 45°-os emelkedésbe kezd, végrehajt egy ½ orsót majd egy pozitív 1/8 bukfencet függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy pozitív 1/8 bukfencet, 45°-os emelkedésbe kezd majd végrehajt egy ½ orsót és egy negatív 1/8 bukfencet, kilépés talpon.

F-21.13 Bukfenc két egymásutáni integrált orsóval ellentétes irányban

Talpról végrehajt egy negatív bukfencet amibe két egymásutáni, ellentétes irányú orsót integrál.

F-21.14 Két és fél pördületű dugóhúzó

Talpról végrehajt egy 2 ½ pördületű dugóhúzót, majd egy pozitív ¼ bukfencel kilépés talpon.

F-21.15 Orsó kombináció, egymásutáni ½ orsó, négy ¼ orsó ellentétes irányban, ½ orsó ellentétes irányban

Talpról végrehajt egymás után egy ½ orsót, négy ¼ orsót ellentétes irányban és ½ orsót ellentétes irányban, kilépés talpon.

F-21.16 Harci forduló, $\frac{3}{4}$ orsó, $\frac{3}{4}$ dobott orsó

Talpról végrehajt egy pozitív $\frac{1}{8}$ bukfencet, 45° -os emelkedésbe kezd, végrehajt egy $\frac{3}{4}$ orsót, majd egy nyomot 180° -os fordulót, 45° -os süllyedésbe kezd és végrehajt egy $\frac{3}{4}$ dobott orsót majd egy pozitív $\frac{1}{8}$ bukfencet és kilépés talpon.

F-21.17 Fektetett szögletes bukfenc, $\frac{1}{4}$ orsó, $\frac{1}{2}$ orsó, $\frac{1}{2}$ orsó, $\frac{1}{2}$ orsó, $\frac{1}{4}$ orsó

Talpról végrehajt egy $\frac{1}{4}$ orsót középen majd egy nyomott 90° -os fordulót, végrehajt egy $\frac{1}{2}$ orsót majd egy húzott 90° -os fordulót, végrehajt egy $\frac{1}{2}$ orsót majd egy nyomott 90° -os fordulót, végrehajt egy $\frac{1}{2}$ orsót majd húzott 90° -os fordulót, végül középen végezhajt egy $\frac{1}{4}$ orsót, kilépés talpon.

	PRELIMINARY SCHEDULE F-21 (2020-2021)	K-faktor
F-21.01	Golf labda, $\frac{3}{4}$ orsó, dobott orsó, $\frac{3}{4}$ orsó	4
F-21.02	Fél fordított kubai nyolcas, 3 egymásutáni $\frac{1}{4}$ orsóval amiből a 3. ellentétesirányú, $\frac{3}{4}$ orsó	3
F-21.03	Orsókoszorú, 2 ellentétes irányú integrált $\frac{1}{2}$ orsóval	4
F-21.04	Kalap, 3 egymásutáni $\frac{1}{4}$ orsóval, $\frac{3}{4}$ dobott orsó	4
F-21.05	Húz-Nyom-Nyom Humpty-Bump, $\frac{1}{4}$ integrált orsó, orsó, 2 egymásutáni $\frac{1}{2}$ orsó ellentétes irányban, $\frac{1}{4}$ integrált orsó	5
F-21.06	Háromnegyed függőleges 8, $\frac{1}{2}$ integrált orsóval	4
F-21.07	Legyező, egymásutáni $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ orsó ellentétes irányban, $\frac{3}{4}$ orsó	4
F-21.08	9-es figura 1 $\frac{1}{2}$ dobott orsóval	4
F-21.09	Kalap $\frac{3}{4}$ orsó, orsó, $\frac{1}{4}$ orsó	6
F-21.10	Fél négyszögletes bukfenc $\frac{1}{2}$ orsó, egymásutáni $\frac{1}{2}$ orsó, orsó	3
F-21.11	45°-os süllyedés $\frac{1}{4}$ orsó, egymásutáni dobott orsók ellentétes irányban, $\frac{1}{4}$ orsó	6
F-21.12	Fél 8 szögletű bukfenc, $\frac{1}{2}$ orsó, $\frac{1}{2}$ orsó	3
F-21.13	Bukfenc két egymásutáni integrált orsóval ellentétes irányban	5
F-21.14	Két és fél pördületű dugóhúzó	3
F-21.15	Orsó kombináció, egymásutáni $\frac{1}{2}$ orsó, négy $\frac{1}{4}$ orsó ellentétes irányban, $\frac{1}{2}$ orsó ellentétes irányban	3
F-21.16	Harci forduló, $\frac{3}{4}$ orsó, $\frac{3}{4}$ dobott orsó	4
F-21.17	Fektetett szögletes bukfenc, $\frac{1}{4}$ orsó, $\frac{1}{2}$ orsó, $\frac{1}{2}$ orsó, $\frac{1}{2}$ orsó, $\frac{1}{4}$ orsó	5