

SELEJTEZŐ MANŐVERSOROZAT P-23 (2022-2023)

P-23.01 Kalap, 2 negyed orsó felfelé, fél orsó, 2 negyed orsó lefelé

Talpról végrehajt egy pozitív negyed bukfencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt két egymásutáni negyed orsót majd egy pozitív negyed bukfencet, végrehajt egy fél orsót majd egy negatív negyed bukfencet függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt két egymásutáni negyed orsót, majd egy negatív negyed bukfencet kilépés háton.

P-23.02 Fél négyszögletes bukfenc, fél orsóval

Háton repülésből, végrehajt egy negatív negyed bukfencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy fél orsót majd egy pozitív negyedbukfencet, kilépés háton.

P-23.03 Húz-Húz-Nyom Humpty-Bump, orsó, fél orsó,

Háton repülésben túl halad a középponton, végrehajt egy pozitív negyed bukfencet, függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt egy orsót majd egy pozitív fél bukfencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy fél orsót, majd egy negatív negyed bukfencet, kilépés talpon.

P-23.04 Fél szögletes bukfenc a sarkára állítva, fél orsó, fél orsó

Talpról, végrehajt egy negatív nyolcad bukfencet, 45°-os süllyedésbe kezd, végrehajt egy fél orsót majd egy pozitív negyed bukfencet, 45°-os süllyedésbe kezd, végrehajt egy fél orsót majd egy negatív nyolcad bukfencet, kilépés háton.

P-23.05 45°-os Emelkedés, másfél dobott orsóval

Háton repülésből végrehajt egy negatív nyolcad bukfencet, 45°-os emelkedésbe kezd, végrehajt másfél dobott orsót, majd egy negatív nyolcad bukfencet, kilépés talpon.

P-23.06 Fél Nyolcszögletű Bukfenc

Talpról végrehajt egy negatív nyolcad bukfencet, 45°-os süllyedésbe kezd, végrehajt egy negatív nyolcad bukfencet, függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt egy negatív nyolcad bukfencet, 45°-os süllyedésbe kezd, végrehajt egy negatív nyolcad bukfencet, kilépés háton.

P-23.07 Orsó Kombináció, két-két egymás utáni fél orsóval ellentétes irányban.

Háton repülésből végrehajt két-két egymás utáni fél orsót ellentétes irányban, kilépés háton.

P-23.08 Immelman Forduló, fél orsóval

Háton repülésből végrehajt egy negatív fél bukfencet majd egy fél orsót, kilépés háton.

P-23.09 Fordított Dugóhúzó, két és fél pördülettel

Háton repülésből végrehajt egy két és fél pördületű fordított dugóhúzót, majd függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt egy pozitív negyed bukfencet, kilépés talpon.

P-23.10 Húz-Húz-Nyom Humpty-Bump, fél orsókkal

Talpról végrehajt egy pozitív negyed bukfencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy fél orsót majd egy pozitív fél bukfencet, függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt egy fél orsót, majd egy negatív negyed bukfencet, kilépés háton.

Opció: Talpról végrehajt egy pozitív negyed bukfencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy háromnegyed orsót majd egy pozitív fél bukfencet, függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt egy negyed orsót, majd egy negatív negyed bukfencet, kilépés háton.

P-23.11 Fordított ET Figura, két egymásutáni fél orsó ellentétes irányban, két egymásutáni negyed orsó

Háton repülésből végrehajt egy negatív nyolcad bukfcencet, 45°-os emelkedésbe kezd, végrehajt két egymásutáni fél orsót ellentétes irányban, majd egy pozitív hétnyelcad bukfcencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt két egymásutáni negyed orsót, majd egy negatív negyed bukfcencet, kilépés talpon.

Megjegyzés: A függőleges egyenesnek kell középen lennie!

P-23.12 Fél Szögletes Bukfcenc, fél orsóval

Talpról végrehajt egy negatív negyed bukfcencet, függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt egy fél orsót, majd egy pozitív negyed bukfcencet, kilépés talpon.

P-23.13 Keresztirányú M Figura, háromnegyed orsók

Talpról végrehajt egy pozitív negyed bukfcencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy háromnegyed orsót, majd egy legyezőt, függőleges süllyedésbe kezd, nyomással végrehajt egy negatív fél bukfcencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy legyezőt, függőleges süllyedésbe kezd, végrehajt egy háromnegyed orsót, majd egy pozitív negyed bukfcencet, kilépés talpon.

P-23.14 Harci Forduló, negyed orsókkal

Talpról végrehajt egy pozitív nyolcad bukfcencet, 45°-os emelkedésbe kezd, végrehajt egy negyed orsót, majd nyomással egy negatív fél bukfcencet kés repülésben, 45°-os süllyedésbe kezd, végrehajt egy negyed orsót, majd egy pozitív nyolcad bukfcencet, kilépés talpon.

P-23.15 Háromszög, fél orsó, két egymásutáni negyed orsó, két egymásutáni negyed orsó, fél orsó

Talpról végrehajt egy fél orsót középen, majd egy negatív háromnyolcad bukfcencet, 45°-os emelkedésbe kezd, végrehajt két egymásutáni negyed orsót, majd egy pozitív negyed bukfcencet, 45°-os süllyedésbe kezd, végrehajt két egymásutáni negyed orsót, majd egy negatív háromnyolcad bukfcencet, végrehajt egy fél orsót középen, kilépés talpon.

P-23.16 Cápa Uszony, fél orsó, két egymásutáni negyed orsó

Talpról végrehajt egy pozitív negyed bukfcencet, függőleges emelkedésbe kezd, végrehajt egy fél orsót, majd egy pozitív háromnyolcad bukfcencet, 45°-os süllyedésbe kezd, végrehajt két egymásutáni negyed orsót, majd egy negatív nyolcad bukfcencet, kilépés háton.

P-23.17 Bukfcenc, fél integrált orsóval

Háton repülésből végrehajt egy negatív bukfcencet, aminek a felső 90°-ába egy fél orsót integrál, kilépés talpon.