

DM Groundhandling






Konkurrencen er for ALLE med rating, og det er tilladt at låne udstyr, så længe det er certificeret, og man har hjelm og seletøj på.

Der vil være en dommer pr runde, og der er ikke mulighed for at lave protester mod dommers pointgivning. Der vil udpeges vinder for PP1, PP2, PP3 og PP4 gruppe.

Herunder et udvalg af de øvelser, som vil blive krævet gennemført, nogle vælges evt. fra på dagen, afhængigt af vejrforhold. Du kan bruge video som inspiration til at øve dig før konkurrencen! Stor tak til Andre Bandarra for at stille materialet til rådighed!

<https://www.youtube.com/watch?v=Xm8LDIHISd0>

Øvelse	Reps	Points	Fratræk	
A1 Løfte skærm op og lægge blødt ned	3	30	10 pr. miss	
A2 Holde over hoved 1 min	1	20	10 hvis falder efter 30 sek.	
A3 Gå fremad 20 m	1	20	10M = 5 points	
B02 Løfte og holde oppe uden hænder 1 min	1	20	10 ved 30 sek	
B03 Gå til venstre eller højre 20 m	1			
C01 Bunched pull up	2	30		
C03 Cobra venstre eller højre	1	30		
C04 Gå baglæns 20 m indenfor 30 sek	1	20		

C05 Ligge ned 1 min	1	30		
D04 Stall point underkant max 2 m over terræn, ikke røre terræn	1	40	Fratrække 5 points hver gang over 2 m eller rører jorden – 1 minut	
D05 Controlled Drag 20 m				
D07 50% assymetry (udløst af 2. person) tilbage til full – 30 sek	1	30	Fratrække 20 points, hvis rører jorden	
E01 Kaste launch	2	40		
Gå gennem forhindringsbane på tid		50	Minus 10 hver gang skærmen falder, minus 5 ved hvert overstep	