

## FA Senior Tryouts 2020/21

### Termine:

Team	Kategorie (vsl.)	Termine	Trainingszeiten
<b>Phoenix</b>	SA7	7.5 / 12.5 / 14.5 / 19.5	Di & Do 20 - 22 Uhr 14-tägig So 10:30 - 13:30 Uhr
<b>Inferno</b>	SC/SLC6	8.6 / 10.6	Mo & Mi 20 - 22 Uhr 14-tägig So 13 - 16 Uhr
<b>Fire</b>	SA/SLC 4	10.6 / 12.6 / 17.6 / 19.6	Mi 20-22 Uhr & Fr 18-20 Uhr 14-tägig So 9 – 11 Uhr
<b>Smoke</b>	SA/SLC 2/3	noch nicht festgelegt	Do 18 – 20 Uhr

### Anmeldung:

E-Mail an [Info@fames-allstars.de](mailto:Info@fames-allstars.de) mit dem Teamnamen. Bitte nennt hier bei Mehrfachnennung eure 1. Priorität.

### Anforderungen:

#### Fire:

##### Flyer:

Bodypositions: Stretch (beide Seiten), Bow and Arrow, Arabesque, Scale, Scorpion

##### Stunts:

Mounts: Straight up extended Lip  
Full up to prep  
Handstand to prep  
\*Aufgang tic toc

Transitions: Tic toc  
Full around prep \*full around low to high

Dismounts: Double full  
Pike down  
\*Kick Full

Tosses: Full und double Full \*Kick Full  
Toetouch  
Kick open

Tumbling: Flickflack, Tuck \*Layout

## Inferno:

### Flyer:

Bodypositions: Stretch (beide Seiten), Arabesque, Scale \*Scorpion, Bow and Arrow

### Allgirl Groupstunt und Assisted PS für Coed:

Stunts:	Aufgang und Standing Tic toc in den Stretch Full up in die Lip Rad up/Handstand up in den Block Full around prep to Block *Rewind, *Hand in Hand Handstand	*in den Stretch, *1,5 up block/lip *in die lip, *Flickflack up *in Bodyposition, *high to high
PS:	Toss Block und Walk in Lip *Cupie *Standing/low to high tic toc, *full arounds	*to Lip, *full up, half up
Dismounts:	Double down aus der Arabesque Fronttuck	*Backtuck
Tosses:	Backtuck, Fronttuck, *X-out, *Layout, *Kick double full	
Tumbling:	Radwende Toetouch *Schrittüberschlag, *Standing Tuck	*Flickflack, *Tuck, Layout usw. *Toetouch Flickflack

## Phoenix:

### Flyer:

Bodypositions: Stretch (beide Seiten), Bow and Arrow, Arabesque, Scale, Scorpion

### Stunts:

Mounts:	Rewind Express up (Aufgang Tic toc) Full up Handstand up BHS up (Block und Lib)	*1,5 up *BHS Fullup
Transitions:	High to High Tic Tocs (in BP) High to High Full Around	
Dismounts:	Double Down Back Tuck Cradle, Front Tuck Cradle	
Tosses:	Back Tuck, X-Out, Layout	*Schraube
Tumbling:	Handstand, Backhandspring *RW BHS, *RW BHS Tuck	*Standing Tuck
Two Base:	Extension, Lib	