Mixed FS-randoms (rookie en advanced)

	Naam	Beschrijving
A	Buik-Ster	Beide skydivers op de buik en pakken beide handen vast
B	Rug-Ster	Beide skydivers op de rug en pakken beide handen vast
C	Mixed-ster	Een skydiver op de buik en een skydiver op de rug, pakken beide handen vast
D	Buik-opposed-staircase	Beide skydivers op de buik pakken aan dezelfde zijde 1 hand vast (rechts-rechts of links-links)
E	Rug-opposed-staircase	Beide skydivers op de rug pakken aan dezelfde zijde 1 hand vast (rechts-rechts of links-links)
F	Mixed-opposed-staircase	Een skydiver op de buik en een skydiver op de rug pakken de tegenovergestelde hand vast (rechts-links
G	Buik-staircase	Beide skydivers op de buik, 1 skydiver pakt het tegenovergestelde been van de ander (rechts-links)
H	Rug-staircase	Beide skydivers op de rug, 1 skydiver pakt het tegenovergestelde been van de ander (rechts-links)
I	Mixed-staircase	Een skydiver op de buik en een skydiver op de rug, 1 skydiver pakt het been aan dezelfde zijde van het lichaam (rechts-rechts of links-links)
J	Buik-closed-accordeon	Beide skydivers op de buik pakken been aan zelfde zijde lichaam (rechts-rechts of links-links)
K	Rug-closed-accordeon	Beide skydivers op de rug pakken been aan zelfde zijde lichaam (rechts-rechts of links-links)
L	Mixed-closed-accordeon	Een skydiver op de buik en een skydiver op de rug pakken been aan andere zijde lichaam (recht-links)
M	Buik-side-body	Beide skydivers op de buik, 1 skydiver pakt een arm en een been vast aan dezelfde zijde van het lichaam (rechts-rechts of links-links)
O	Rug-side-body	Beide skydivers op de rug, 1 skydiver pakt een arm en een been vast aan dezelfde zijde van het lichaam (rechts-rechts of links-links)
P	Mixed-side-body	Een skydiver op de buik en een skydiver op de rug, 1 skydiver pakt een arm en een been vast aan dezelfde zijde van het lichaam (rechts-rechts of links-links)
Q	Buik-caterpillar	Beide skydivers op de buik, 1 skydiver pakt beide benen van de andere skydiver.
R	Rug-caterpillar	Beide skydivers op de rug, 1 skydiver pakt beide benen van de andere skydiver.
S	Mixed-caterpillar	Een skydiver op de buik en een skydiver op de rug, 1 skydiver pakt beide benen van de andere skydiver.

Mixed FS-inters (alleen advanced)

	Naam	Beschrijving
1	180-graden-draai	Beide skydivers maken na de random een 180 graden draai en maken daarna dezelfde random, zij blijven in dezelfde oriëntatie.
2	360-graden-draai	Beide skydivers maken na de random een 360 graden draai en maken daarna dezelfde random, zij blijven in dezelfde oriëntatie.
3	Halve-barrel-roll	Beide skydivers maken na de random halve barrel roll en maken daarna de bijbehorende random, zij veranderen hierbij van oriëntatie

4	Hele-barrel-roll	Beide skydivers maken na de random halve barrel roll en maken daarna dezelfde random, zij blijven in dezelfde oriëntatie.
5	Head-up-transitie	Beide skydivers maken na de random een transitie over de voeten en maken daarna de bijbehorende random, hierbij veranderen ze van oriëntatie.
6	Over-under	Beide skydivers vliegen na de random 1 keer over de ander heen en gaan 1 keer onder de ander door, daarna maken zij dezelfde random, hierbij blijven ze in dezelfde oriëntatie.

HU-randoms (rookie)

	Naam	Beschrijving
A	Single grip	Beide skydivers vliegen head-up en pakken met 1 hand de hand van de ander vast (rechts-rechts of links-links)
D	Hand-to-foot	Beide skydivers vliegen head-up, 1 skydiver pakt met zijn hand de tegenovergestelde voet van de ander vast (rechts-links)
F	Feet-to-knees	Beide skydivers vliegen head-up, 1 skydiver zet beide voeten op de knieen van de andere skydiver
G	Totem	Beide skydivers vliegen head-up, 1 skydiver zet beide voeten op de schouders van de andere skydiver (rechter voet-rechter schouder en linker voet-linker schouder)
H	Foot-to-foot	Beide skydivers vliegen head-up en raken de tegenovergestelde voet aan (rechts-rechts of links-links)

HU-randoms (advanced)

	Naam	Beschrijving
B	Double-infaced-grip	Beide skydivers vliegen head-up en pakken beide handen vast met de gezichten naar elkaar toe.
C	Double-outfaced-grip	Beide skydivers vliegen head-up en pakken beide handen vast met de gezichten naar de buitenzijde van de tunnel.
E	Hands-to-feet	Beide skydivers vliegen head-up, 1 skydiver pakt met beide handen beide voeten van de andere skydiver.
I	Double-spock	Beide skydivers vliegen head-up en leggen dezelfde hand op elkaars hoofd (rechts-rechts of links-links)

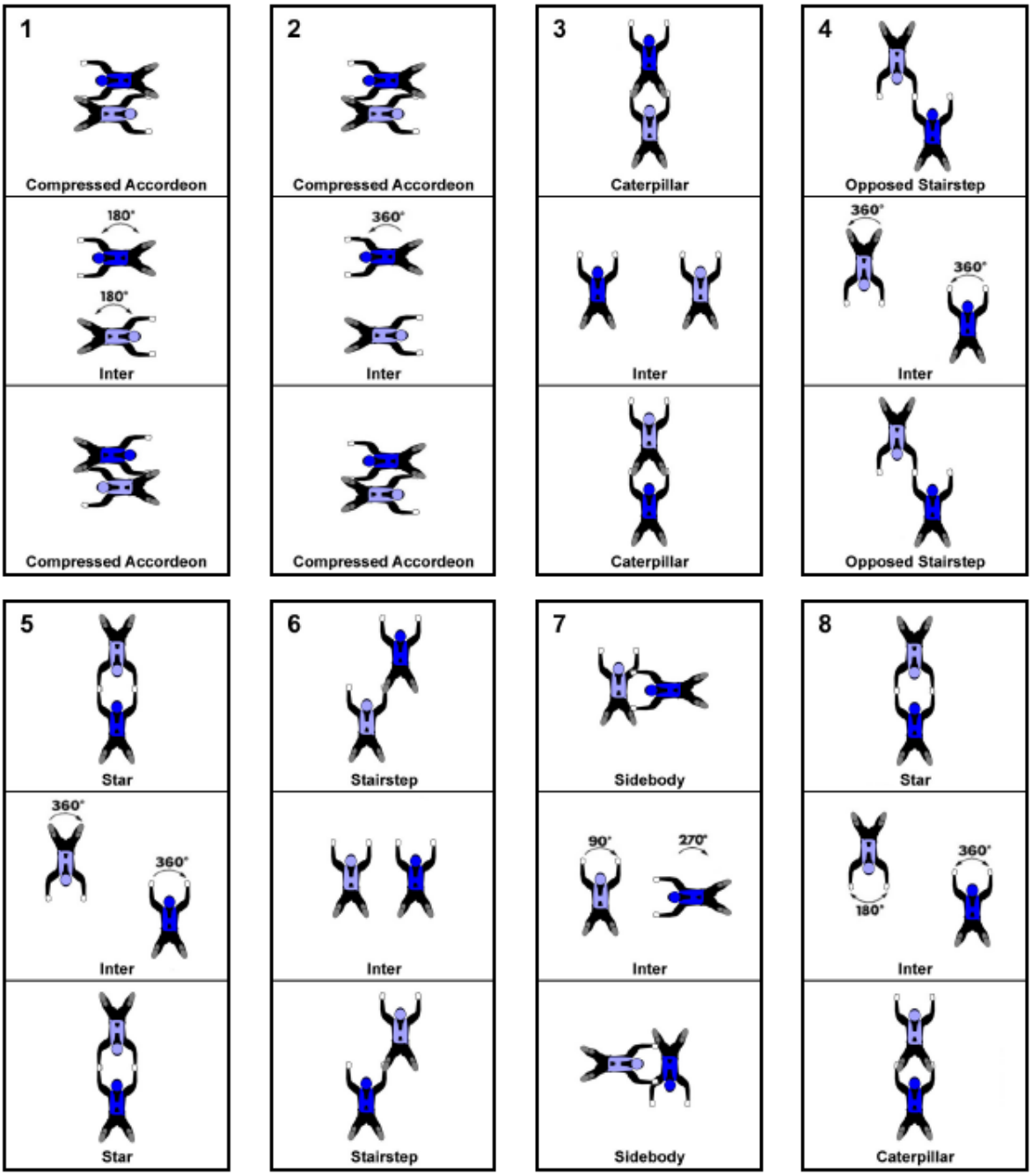
HU-inters (rookie)

	Naam	Beschrijving
1	360-graden-draai	Na de random draaien beide skydivers 360 graden en maken zij dezelfde random.
2	Carve	Na de random carved 1 skydiver een volledige ronde om de andere skydiver, daarna maken zij dezelfde random.

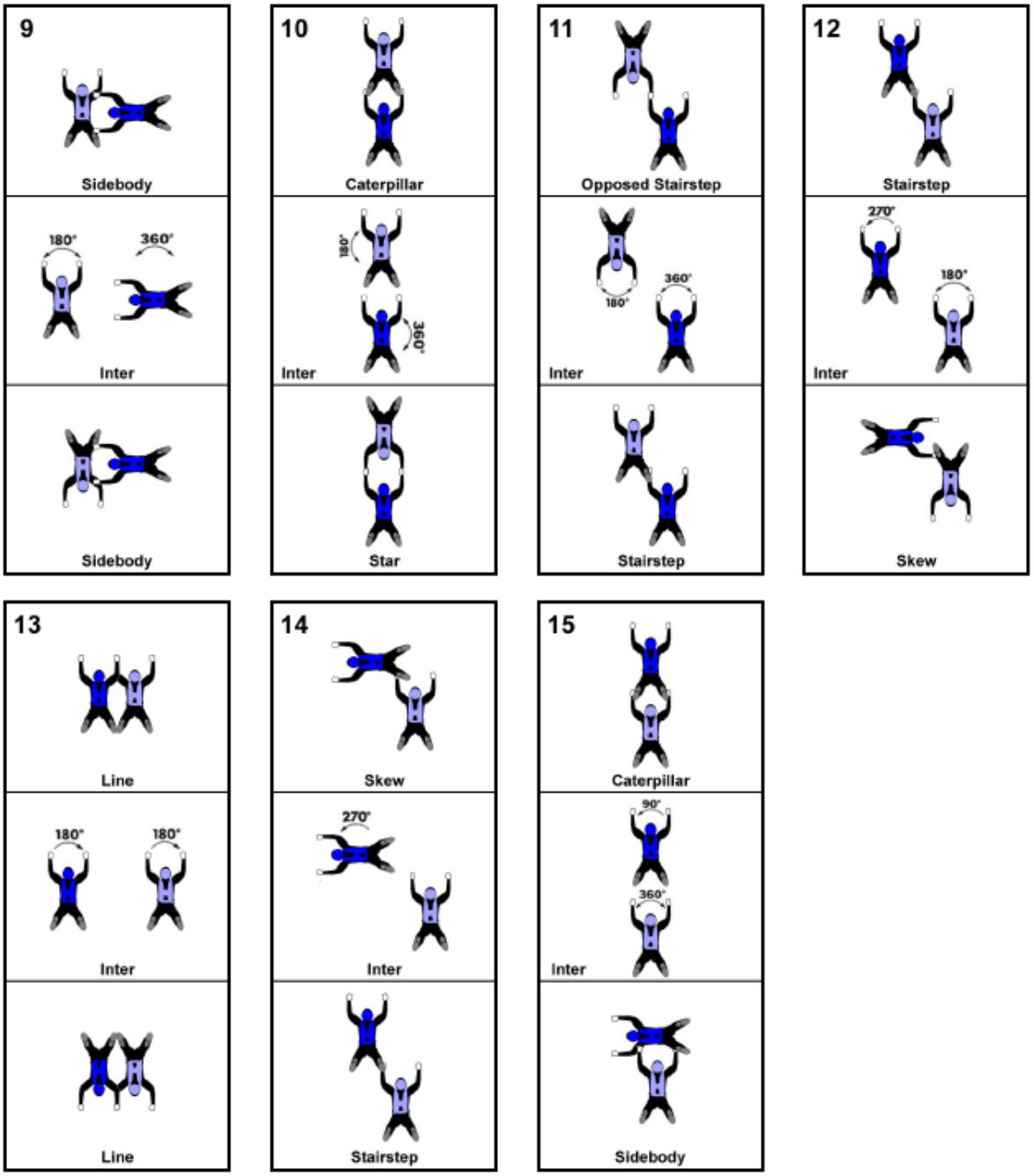
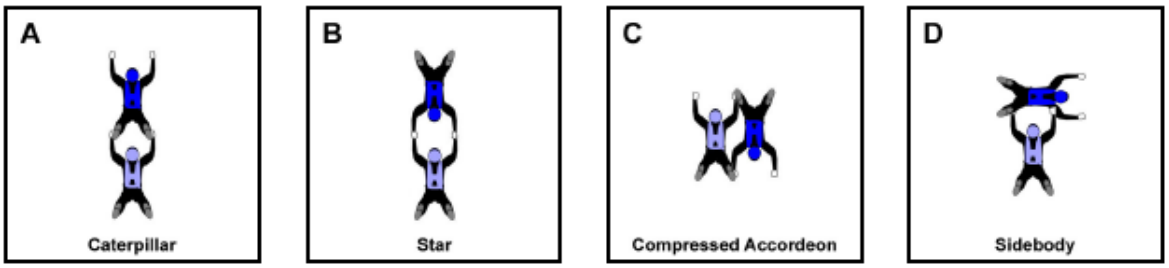
HU-inters (advanced)

	Naam	Beschrijving
3	Over-under	Beide skydivers vliegen na de random 1 keer over de ander heen en 1 keer onder de ander door, daarna maken zij dezelfde random.
4	Flip	Beide skydivers maken na de random een voorover salto en maken daarna dezelfde random.

Block Sequences



Block Sequences



Random Formations