



## ÍSLENSKI FIMLEIKASTIGINN 2017-2020 -LOKADRÖG TKV SEPT 2017

5. þrep				
	Stökk 5 þrep	Tvíslá 5 þrep	Slá 5 þrep	Gólf 5 þrep
Áhöld	Bretti, Dýnustafi; hæð 90 - 100 cm, lengd 4 m	Tvíslá: Hæð neðri rá: 150 - 170 cm, Auka 20 cm dýna leyfileg undir ef þarf. Uppstökk frá bretti/kubb/dýnu.	Hæð: Slá 115 - 125 cm	12 x 12 gólf
Tími			Tími: max 75 sek	Tími: max 75 sek
Kröfur	Val um 2 stökk af 3. Stökkin hafa mismunandi gildi. Fundið meðaltal.  <b>5.þrep #1 - D 6.50</b> Tilhlaup, innstökk á bretti, framflikk  <b>5.þrep #2 - D 6.00</b> Tilhlaup, innstökk á bretti, Tsukhara undirbúningur, lenda standandi  <b>5.þrep #3 - D 7.00</b> Tilhlaup, innstökk á bretti, Yurchenko undirbúningur, lenda standandi	Sveifla fram, eins og fyrir langkipp (réttá úr mjöðmum frammi) - sveifla tilbaka. Eða langkippur  Terra, spyrna létt frá gólfi (hendur í rá allan tímann) (sleppa ef langkippur)  Vipp 90°  Afturábakhringur  Beinn fótur yfir rá (lyfta annarri hendi) eða vipp með fót í gegn  Framhringur í splittstöðu og undirgripi  Beinn fótur til baka (lyfta annarri hendi)  Vipp 90°  Vipp með fætur í rá (saman eða sundur); sólasveiflu afstökk	<b>1. Lína:</b> Uppstökk (þarf ekki að vera úr COP)  Glejðvinkill halda í 2 sek, sveifla á annað hnéð og standa upp  Handahlaup. Hliðarhreyfing eftir handahlaup. Forsamin hliðarhreyfing <b>2. Lína</b> Hopp val: Sisson/splittstökk (2.101/2.201)/splithopp; krafa minnst 120° splitt  Handstaða innan 30°  Pirouette 180° <b>3. Lína</b> Danstenging : tvö ólík hopp í röð, seinna hoppað lendir í arabesque (t.d beint hopp og lítið sissone)  2 fótisveiflur fram yfir 90° á báða fætur  Afstökk forhopp/skref arabastökk	Splittstökk minnst 120° splitt tengt í Gallhopp 360°  Hopp með beinum líkama 360° snúningur  Pirouette 360° (fótur í passé- hendur upp)  Splitt / spígat 2 sek (=gólfkaflí)  Frá hnéstöðu- pressa í handstöðu (fætur beinar -sundur/saman) - kollhnís með beina handleggi  2 fótisveiflur fram yfir 90°, báðar fætur á tá  Krafstökk saman fætur, upphopp  Arabastökk, flikk
ANNAÐ	<b>Aukatilhlaup er leyfilegt með frádrætti 1.00 ef framkvæmt er "0" stökk. Fjórða tilhlaup er ekki leyfilegt.</b>	Stöðluð uppröðun skylduæfinga	Stöðluð uppröðun skylduæfinga, breyta má uppröðun innan línu. <b>Ein forsamin hliðarlína.</b> Aðrar hreyfingar að eigin vali	Tónlist, röðun skylduæfinga og hreyfingar að eigin vali. Inn í hreyfingunum þarf að sýna flæði/rythmisk sería ca. 8 taktar



## ÍSLENSKI FIMLEIKASTIGINN 2017-2020 - LOKADRÖG TKV SEPT 2017

4. þrep				
	Stökk 4 þrep	Tvíslá 4 þrep	Slá 4 þrep	Gólf 4 þrep
Áhöld	Bretti, Dýnustafli; hæð 90-100 cm, lengd 4-6 m	Tvíslá: Hæð neðri rá: 170 cm, Hæð eftir rá: 250 cm. Bil á milli raa: 130 - 180 cm	Hæð: 115 - 125 cm	12 x 12 gólf
Tími			Tími: max 75 sek	Tími: 60 - 80 sek
Kröfur	<p>Val um 2 stökk af 3. Stökin hafa mismunandi gildi. Fundið meðaltal.</p> <p><b>4.þrep #1 - D 6.50</b> Tilhlaup, innstökk á bretti, framflikk - framflikk</p> <p><b>4.þrep #2 - D 6.00</b> Tilhlaup, innstökk á bretti, Tsukhara undirbúningur, flikk</p> <p><b>4.þrep #3 - D 7.00</b> Tilhlaup, innstökk á bretti, Yurchenko undirbúningur, flik</p>	<p>Langkippur (fætur saman eða sundur) á neðri rá</p> <p>Framhringur (hendur yfirgríp), tengja í vipp 90°, tengja í</p> <p>Vipp 90° með fætur beinar í rá, hopp á milli og grípa í efri rá</p> <p>Langkippur efri rá og vipp 90°</p> <p>Afturábakhringur</p> <p>Undirsveifla (minnst 45° á hvolfi)</p> <p>Sveifla aftur</p> <p>Sveifla fram</p> <p>Sveifla aftur</p> <p>Afstökk: Sveifla fram og 180° snú (nóg að snúa annari hendi og snerta rá)</p>	<p>Uppstökk (***) uppstökk)</p> <p>Handstaða (þarf ekki 2 sek) saman fætur tengja í hopp með beinum líkama</p> <p>Klassískt T jafnvægi 2 sek</p> <p>Fótsveifla fram 90°, sveifla fæti niður og setja í slá fyrir aftan stöðufót, snúa 180° á tá</p> <p>Pirouette 360°</p> <p>Danstenging splittstökk + sisson/splitthopp</p> <p>Acro fram/hliðar, minnst A</p> <p>Acro aftur, minnst A (Flikk (B)- gildir herra)</p> <p>Afstökk, framheljar eða handahlaup og heljar afturábak</p>	<p>Danstenging skipti-splittstökk tengja í fouette hopp</p> <p>Pirouette 360°</p> <p>Fótsveifla fram og fótsveifla til hliðar upp á tá</p> <p>Afturábak kollhnis í handstöðu með beina handleggji (sína handstöðu) (=gólffakli)</p> <p>Framheljarstökk samanbogið</p> <p>Arabastökk tengt í spígathopp/ splitthopp</p> <p>Arabastökk flikk flikk</p> <p>Kraftstökk sundur fætur, tengja í kraftstökk saman, upphopp</p>
ANNAÐ	<p><b>Aukatilhlaup er leyfilegt með frádrætti 1.00 ef framkvæmt er "0" stökk.</b></p> <p><b>Fjórða tilhlaup er ekki leyfilegt.</b></p>	Stöðluð uppröðun skylduæfinga	<p>Uppröðun skylduæfinga og hreyfingar að eigin vali. Ein forsamin hliðarlína</p> <p>*** uppstökk: saxhopp og sveifla fæti yfir slá og snú 180° enda sitjandi, sveifla hné upp á slá og standa upp, sjá video</p>	<p>Tónlist, uppröðun skylduæfinga og hreyfingar að eigin vali.</p> <p>Kóreógrafera innkomu og kveðju af gólfið (heilsa dómara inn í því). Einfaldar hreyfingar í samræmi við aldur og getu. Ekki niður í gólf.</p>



## ÍSLENSKI FIMLEIKASTIGINN 2017-2020 - LOKADRÖG TKV SEPT 2017

3.þrep				
	Stökk 3 þrep	Tvíslá 3 þrep	Slá 3 þrep	Gólf 3 þrep
Áhöld	Stökkhestur Hæð: <b>100 cm</b> eða hærra	Hæð neðri rá: 170 cm, Hæð efri rá: 250 cm. Bil á milli róa: 130 - 180 cm.	Hæð: 115 - 125 cm	12 x 12 gólf
Tími			Tími: max 80	Tími: 70 - 80 sek
Kröfur	Val um 2 ólík stökk úr COP (má vera úr sama stökkflokk). D einkunn samkv. Ísl. Fimst. (+3.00) Fundið meðaltal.  D-einkunn samkv. Ísl Fiml. stiga  1. stökkflokkur - Gildi eins og COP 2.-3. stökkflokkur - Öll stökk fá uppbót 0.50 á gildið samkvæmt COP 4. - 5. stökkflokkur - Öll stökk fá uppbót 0.70 á gildið samkv. COP  D - einkunn þó aldrei hærri en 7.00	Langkippur neðri rá  Vipp í handstöðu10 (sundur/saman)  Langkippur á neðri rá  Vipp með beinar fætur á rá  Sólahringur aftur (vinklað)  Hopp upp á efri rá, Langkippur  Vipp í handstöðu minnst 45° frá handstöðu (fætur saman)  Sveifluterra / "baby" risi tengja í  Undirsveifla (minnst 45°á hvolfi)  Sveifla aftur, sveifla fram, sveifla aftur  Afstökk Heljarstökk aftur, líkamsstaða frjáls	Uppstökk: pressa/hopp í handstöðu, lenda standandi á slá (upphækkun leyfð f. Uppstökk - dýna undir bretti 20 sm eða 2 bretti)  Gólfkafi: byrja standandi, beygja sig niður, vipp með fætur í 45° lenda sitjandi á slá - kollhnís aftur yfir öxl***  Danstenging 2 ólík hopp, annað hoppið verður að vera 180°splitt/spígat  Skiptisplittstökk (ekki í tengingu)  Pirouette 360°  Handstaða og tengja í  Acroæfing afturábak minnst B  Acroæfing fram/hliðaræfing minnst B  Afstökk - B eða A ef í tengingu	Danstenging, tour jete (lenda í arabesque) og skiptisplittstökk 180° splitt  2/1pirouette B (fótur í passé)  Hopp minnst B  Fótsveifla fram upp á tá og fótsveifla aftur (halla líkama fram hendur í gólf)  Arial heljarstökk; Handahl án h. Kraftst án h. Hliðarheljar  3 stökkseríur:  Araba flick heljar / val um líkamsstöðu  Kraftstökk framheljar / val um líkamsstöðu  Þriðja stökkserían frjáls með eða án heljar (ekki framkvæma sömu seríu minnst 3 æfingar  DÆMI: Kraftstökk-araba-flick, Arabastökk-flick-flick án handa-flick-spigathopp, Arabastökk 3 flick
ANNAÐ		Stöðluð uppröðun skylduæfinga	*** útfærsla á kollhnís frjáls  Uppröðun skylduæfinga er frjáls en ein lína verður forsamin (færsla)	Kóreógrafera innkomu og kveðju af gólfinu (heilsa dómara inn í því)  Tónlist, uppröðun skylduæfinga og hreyfingar að eigin vali,.



## ÍSLENSKI FIMLEIKASTIGINN 2017-2020 - LOKADRÖG TKV SEPT 2017

2. þrep				
	Stökk 2 þrep	Tvíslá 2 þrep	Slá 2 þrep	Gólf 2 þrep
Áhöld	Hæð: 115 cm eða hærri	Hæð efri rá: 250 cm. Hæð neðri rá: 170 cm	Hæð: 125 cm	12 x 12 gólf
Tími			Tími: max 90 sek	Tími: max 90 sek
Kröfur	<p>Val um 2 ólík stökk úr COP (má vera úr saai stökkflokk). D einkunn samkv. Ísl. Fimst. (+2.00) Fundið meðaltal.</p> <p>D-einkunn samkv. Ísl Fiml. stiga</p> <p>1. stökkflokkur - Gildi eins og COP</p> <p>2.-3. stökkflokkur - Öll stökk fá uppbót 0.50 á gildið samkvæmt COP</p> <p>4. - 5. stökkflokkur - Öll stökk fá uppbót 0.70 á gildið samkv. COP</p> <p>D - einkunn þó aldrei hærri en 7.00</p>	<p>Langkippur neðri rá</p> <p>Vipp í handstöðu 10°(sundur/saman)**</p> <p>Sólahring/stalder/afturábakhring í handstöðu</p> <p>Langkippur á neðri rá og vipp með beinar fætur á rá eða</p> <p>Fætur beinar í rá og sólahringur með beinar fætur</p> <p>Hopp á efri rá</p> <p>Langkipp á efri rá</p> <p>Vipp í handstöðu 10° (saman/sundur)**</p> <p>2x risi</p> <p>Afstökk; heljarstökk val (t.d. Heljar með beinum lík, sólaheljar fram)</p>	<p>Uppstökk: samkvæmt Cop</p> <p>Danstenging; samtenging með 2 mismunandi dansæfingum, önnur æfingin verður að vera hopp með 180° splitt/spigat</p> <p>2 dansæfingar, minnst C (má setja inní danstengingu)</p> <p>Pirouette min 360</p> <p>Acroæfingar afturábak: Flick- flick, brú-flick, handstaða-flick eða handstaða heljar (hafa mismunandi gildi)</p> <p>Acroæfing fram/hliðar, minnst B</p> <p>Afstökk - B eða A ef í tengingu</p>	<p>Danstenging; samtenging með 2 mismunandi hoppum, önnur æfingin verður að sýna 180°splitt/spigat og minnst 180°snúning (dance passage reglur cop)</p> <p>Pirouette B eða meira</p> <p>Hopp minnst B (ekki beint hopp 1/1)</p> <p>Gólfkafli</p> <p>3 stökkseríur: sem innihalda</p> <p>Tvö ólík heljarstökk, fram/hliðar og aftur</p> <p>Heljarstökk með beinum líkama og minnst 180° snú</p> <p>Kraftstökk framheljar, val á líkamsstöðu</p> <p>Acro endir B eða meira</p>
ANNÆÐ		<p>Stöðluð uppröðun skylduæfinga</p> <p>** Önnur handstaðan verður að ná inn í 10</p>	<p>Uppröðun skylduæfinga er frjáls</p> <p>Dansæfingar eru samtals 4</p>	<p>Tónlist, uppröðun skylduæfinga og hreyfingar að eigin vali,.</p>



## ÍSLENSKI FIMLEIKASTIGINN 2017-2020 - LOKADRÖG TKV SEPT 2017

1. Prep				
	Stökk 1 prep	Tvíslá 1 prep	Slá 1 prep	Gólf 1 prep
Áhöld	Hæð: 115 - 125 cm	Hæð neðri rá: 170 cm Hæð efri rá: 250 cm, Bil á milli raa: 130-180 cm	Hæð: 125 cm	12 x 12 gólf
Tími			Tími: max 90 sek	Tími: max 90 sek
Kröfur	Val um 2 ólík stökk úr COP (má vera úr sama stökkflokk). D einkunn samkv. Ísl. Fimst. (+2.00) Fundið meðaltal.	4 Sérkröfur; sérstakur frádráttur fyrir afstökk	4 Sérkröfur: sérstakur frádráttur fyrir afstökk	4 Sérkröfur, sérstakur frádráttur fyrir afstökk
Sérkröfur	D-einkunn samkv. Ísl Fiml. stiga	#1 Flug að eigin vali	#1 Danstenging; annað hoppið verður að vera 180°splitt/spígat, má vera pirouette tengt í hopp	#1 Danstenging; annað hoppið með C gildi (dance passage reglur COP)
Gildi 1.00	1. stökkflokkur - Gildi eins og COP	#2 Risasveifla (fram eða aftur)	#2 Snúningur (group 3)	#2 Heljarstökk með beinum líkama og minnst 360° snúning
	2.-3. stökkflokkur - Öll stökk fá uppbót 0.50 á gildið samkvæmt COP	#3 2 ólíkar hringæfingar (ekki úr sömu fjölskyldu)	#3 Acrosería (fram eða aftur) B+B, A+C, eða erfiðara	#3 Tvö ólík heljarstökk í sömu seríu bein eða óbein tenging
	4. - 5. stökkflokkur - Öll stökk fá uppbót 0.70 á gildið samkv. COP	#4 minnst 180° snúningur úr hring eða sveiflu í handstöðu (ekki handstöðu snú)	#4 Heljarstökk fram/hliðar eða aftur	#4 Tvö ólík heljarstökk í æfingunni, fram/hliðar og aftur
	D - einkunn þó aldrei hærri en 7.00	Afstökk B eða C	Afstökk B eða C  Listfengi samkvæmt cop	Afstökk-Acro endir B eða C  Listfengi samkvæmt cop
ANNAÐ		Uppröðun skylduæfinga er frjáls  7 æfingar + afstökk  # 4 verður að vera gild æfing samkv. Cop	Uppröðun skylduæfinga er frjáls  7 æfingar + afstökk  min 3 acro og 3 gym, 2 val	Uppröðun skylduæfinga er frjáls  7 æfingar + afstökk  min 3 acro og 3 gym, 2 val