



8. Prep*Undirbúningur			
Stökk 8 prep	Tvislá 8 prep	Slá 8 prep	Gólf 8 prep
Hæð stökk 1: kista/kubbur 30-50 cm, dýna 20-30 cm og 10 cm yfirdýna Hæð stökk 2: kista/kubbur 30-50 cm, dýna 60-70 cm og 10 cm yfirdýna	Lág einrá má nota bretti eða kubb í uppstökki	Gólfslá 20 - 30 cm frá gólf	1 lína yfir gólf / renning Forsamin æfing kemur síðar - ásamt video
Stökk 1 - ekki hlaup Hoppa af kistu - á stökkbretti - með beinum líkama upp lenda í lágrí dýnu	Æfing byrjar við enda ráar Hífa eða létt spyrna með höku yfir rá slga niður Hanga með beinum líkama - ganga út á miðja rá	Ganga hælli-tá í slá 2x hendur á mjóðmum -réttu vel úr baki - gera á göðum takti Ganga tá á hné 2x vi. og hæ. - hendur á mjóðmum Ganga upp á tá - hendur beint út til hliða - rétta vel úr baki/góð líkamsstaða (á c.a. miðja slá)	Gönguæfingar og hreyfingar Chassé + tengja í gallhopp kollhnis fram standa upp
Stökk 2 - ekki hlaup Hopp af kistu - stökkbretti - í kollhnis í dýnu 60 - 70 cm - standa upp og enda	beygja mjaðmir og hné í samanbogna stöðu Hanga með beinum líkama snúa hálfan snúning og laga grip snúa hálfan snúning áfram og laga grip hanga með beinum líkama og sleppa	Beygja niður og standa upp Tá á hné og rétta úr hné í fötlyftu 45° 2x vi. og hæ. - hendur beint út til hliða Ganga á tábergi - með hendur til hliðar - rétta vel úr baki/góð líkamsstaða Hoppa út af enda með beinum líkama og enda	Kollhnis fram og enda í setstöðu með sundur færur Teygja yfir fót-mála gólf-teygja yfir hinn fótinn og lyfta upp 2x vi.-hæ. Teygja fram í samloku-sundur færur-kviður að gólf Rúlla upp í herðarstöðu með beinar færur saman og hendur á mjóðmum Rúlla og standa upp hopp með beinum líkama

7. Prep*Undirbúningur			
Stökk 7 prep	Tvislá 7 prep	Slá 7 prep	Gólf 7 prep
Hæð stökk 1: 50-70 cm og 10 cm yfirdýna Hæð stökk 2: 50-70 cm og 10 cm yfirdýna	Hæð á neðri rá: upp að 170 cm	Hæð frá gólf að efri brún sláar: 70-90 cm 1 - 1 1/2 lína	1 lína yfir gólf / renning og c.a 1/2 lína til baka Forsamin æfing kemur síðar - ásamt video
Stökk 1 Hlaup - Hoppa með beinum líkama í háa dýnu	terra* Vipp 2x tengja saman afturábakhringur	Stuðnings uppstökk fótur yfir slá 1/4 Snúningur Sveifla báðum fótum upp á hné, standa upp hreyfingar (video)	Gönguæfingar - hreyfingar Chassé sax hopp Undirbúningur fyrir Pirouette halda stöðu upp á tá með tá á hné og hendur í kórónu
Stökk 2 Hlaup - hopp í handstöðu fráspryna á bakið í háa dýnu	rúlla fram og halda ták að rá með beinum höndum 2 sek halda í vinkli með beinum höndum 2 sek rétta úr sér hvílla í gegn með fætur saman sýna ofuga hvíllu og til baka sleppa rá og enda	180°snúningur á báðum fótum með hendur niðri Fótsveiflur fram vinstri og hægri 90° hopp með beinum líkama staða á öðrum fæti með tá á hné, hendur uppi 2 sek (undirbúningur fyrir pirouette - ekki upp á tá) fimleikastaða að eigin vali ganga út á enda og hopp með beinum líkama í afstökk	handahlaup - handahlaup? 1 eða 2 kollhnis aftur á bak- rúlla í herðarstöðu færur beinar með hendur í gólf samloka saman færur-rúlla aftur á bak og standa upp Beinhopp tengt í annað hopp (splitthopp/sisson?) fótsveifla fótsveifla tengja í handstöðu 45°??

* standa á kubb höfuð fyrir neðan rá



6. Prep*Undirbúningur			
Stökk 6 prep	Tvísliá 6 prep	Slá 6 prep	Gólf 6 prep
Hæð stökk 1: hestur 90-100 cm, lendingardýna 20 cm + 10 cm yfirdýna Hæð stökk 2: kubbur/kista 50-70 cm, lendingardýna í sömu hæð + 10 cm yfirdýna	Hæð á rá: 150 - 250 cm (stelpa má ekki ná niður)	Hæð frá gólfu að efri brún sláar: 90-100 cm 1 1/2 - 2 línur	2 línur yfir gólf / renning Forsamin æfing kemur síðar - ásamt video
Stökk 1 Hlaup - Innanfótastökk í samanbognastöðu upp á hest og hopp með beinum líkama af	Terra; byrja með höfuð fyrir neðan rá af bretti/kubburkistu 2x vipp afturbákhringur	Stuðnings uppstökk fótur yfir slá 1/4 Snúningur Gleivinkill halda 2 sek leggjast á kvíð upp á annað hné og lyfta fæti, standa upp	Gönguæfingar hreyfingar Pirouette 180° t.d splittstökk - chassé - gallhopp
Stökk 2 Hlaup - stökkbretti - framflíkk yfir lágan kubbur/kistu *flatur Gymnova kubbur t.d	rúlla fram og halda í kúprí stöðu (kertastjaka) 2 sek halda tám að rá 2 sek halda í vinkli 2 sek halda líkamstöðu í arch, hollow, arch, hollow sleppa *sýna hverja líkamstöðu í 1-2 sek	Fótsveifla fótsveifla langt skref og sýna stöðu 2 sek tengja í Handstaða 45° frá Snúningur 180° á báðum fótum með hendur uppi Undirbúningur fyrir Pirouette halda stöðu upp á tá með tá á hné og hendur í kórónu - 2 sek Gallhopp Fimleikastaða að eigin vali Litið sisson minnst 45° Afstökk - stórt skref handahlaup lenda fætur saman af enda	handstöðukollhnís handahlaup tengja handahlaup kominns aftur á bak í armþeygjustöðu/rennr handleggir - snúa með beinum líkama halda gölfkaffi - ?? tengja standa upp t.d. spyma í handstöðu af hrjá?? Jafnvægi- klassiskUT Forhopp eða 1-3 skref arabastökk?

5. Prep* FSÍ			
Stökk 5 prep	Tvísliá 5 prep	Slá 5 prep	Gólf 5 prep
Hæð: 100 cm eða hærra	Hæð neðri rá: 150 - 170 cm**	Hæð: Slá 115 -125 cm	Tími 50-60 sek.
Hæð: 100 cm eða hærra	Hæð efri rá: 230 - 250 cm** Bil á milli ráa: 130-180 cm	2-2 1/2 lína Tími: max 60 sek	Tími 50-60 sek. Tónlist og hreyfingar að eigin vali
Gildi stökks úr COP + 5.00 stg (þ.e. D einkunn umreiknuð í 17.000 hæst) Val um 2 stökk í COP Yfirlag* 1/2 inn*	sveifla fyrir langkipp (réttu úr mjóðmum frammi) - fram og tilbaka frá bretti / kubbu terra spyma létt frá gólf (hendur eiga að vera á rá allan tímann) Vipp 90° (minnst 70°) Afturbákhringur Beinn fótur yfir rá (lyfta annari hendi) - framhringur í splittstöðu og framgripi - beinn fótur til baka (lyfta annari hendi) Vipp 45° hopp á milli og gripa í efri rá sveifla fram (minnst 45°) sveifla aftur (minnst 45°) sveifla fram (minnst 45°) sveifla aftur - sleppa	uppstökk niðri á slá (þarf ekki að vera COP) Gleivinkill halda 2 sek Pressa upp í samanbogna stöðu 2 fótsveifur fram yfir 90° á báða fætur Pirouette 180° Danstenging beint hopp + samanböglð hopp hopp val: Sisson/splittstökk krufa 120° minnst Handstaða innan 30° Handahlaup afstökk forhopp arabastökk Þjálfarar ráða samsetningu æfingar en ein lína verður forsamin	Kraftstökk saman fætur araba flíkk pirouette 360° Splittstökk minnst 120° tengt gallhopp 360° hopp með beinum líkama 360° snúningur fótsveifur 2x Handstöðukollhnís með beina handleggi niður í gölfkaffa tengja í splitti / spígat

*Sama stökkúð framkvæmt 2x

** má minnka bil á milli ráa

** einnig má setja auka 20 cm dýnur undir tvísliá ef ekki er hægt að lækka rá

Listfengi skv., FSÍ/TKV COP styttri/einfölduð útgáfa janúar 2013 hugsanleg smá breyting í lok ágúst

Listfengi skv., FSÍ/TKV COP styttri/einfölduð útgáfa janúar 2013 hugsanleg smá breyting í lok ágúst



4. Þrep*FSI			
Stökk 4 þrep	Tvisiá 4 þrep	Slá 4 þrep	Gólf 4 þrep
Hæð: 105 cm eða hærra	Hæð neðri rá: 170 cm Hæð efri rá: 250 cm Bil á milli raa: 130 - 180 cm	Hæð: 125 cm Tími: max 70	Tími: 60 - 70 sek Tónlist og hreyfingar að eigin vali
Gildi stökks úr COP + 4.00 stig (þ.e. D einkunn umreiknuð) Val úr stökkflokki 1	Langkippur (fætur saman eða sundur) Vipp 90° (minnst 45°) hopp á milli og gripa í efri rá sveifla fram (minnst 45°) sveifla aftur (minnst 45°) sveifluterra Vipp 90° (minnst 45°) Afturbakhringur tengja í Undirsveifla (minnst 45° á hvolfi) sveifla aftur (minnst 45° frá lárétt) Langkippur Vipp (minnst 45°) A afstökk að eigin vali (COP) - Ef ekki heljarstökk - 2.0 í frádrátt	uppstökk, annar fótur beygja í gegn eða beinn fótur yfir slá (lyfta annarni hönd) herðastaða 2 sek með beinar og saman fætur Pressa upp í vinklaða stöðu Fótsveifla fram 90° sveifla fæti niður snúa 180° á öðrum fæti fótsveifla fram 90° Pirouette 360° Danstenging splittstökk + sisson/splithopp Staki hopp COP af báðum fótum enda á báðum fótum Klassísk / T jafnvægi 2 sek tengja í handstaða 2 sek saman fætur tengja í hopp með beinum líkama acro fram/hliðar, minnst A acro aftur, minnst A Afstökk, minnst A Þjálfarar ráða samsetningu æfingar en ein lína verður forsamin	Kraftstökk saman upphopp - hlaupa í framheljar (í einni línu) araba flíkk flíkk Arabastökk tengt í spigathopp Skjipsplitt Danstenging splittstökk tengja í fouette hopp pirouette 360° fótsveifla fram og fótsveifla til hliðar afturbak kollhnis í handstöðu með beina handlegg (sina handstöðu saman og svo splittstöðu)

Má gera 2 mismunandi stökk hvort framkvæmt 1x hærra stökklið gildir eða framkvæma sama stökklið 2x og hærra stökklið gildir

* má ekki endurtaka. Ef splithopp var í hopperseriu má ekki nota aftur.
Listfengi skv., FSI/TKV COP styttri/einfölduð útgáfa janúar 2013 hugsanleg smá breyting í lok ágúst

Listfengi skv., FSI/TKV COP styttri/einfölduð útgáfa janúar 2013 hugsanleg smá breyting í lok ágúst

3. Þrep*FSI				
Stökk 3 þrep	Tvisiá 3 þrep	Tvisiá 3 þrep	Slá 3 þrep	Gólf 3 þrep
Hæð: 110 cm eða hærra	Hæð efri rá: 170 - 250 cm	Hæð efri rá: 170 - 250 cm	Hæð: 125 cm Tími: max 80	Tími: 70 - 80 sek Tónlist og hreyfingar að eigin vali
Gildi úr COP + 3.00 stig (þ.e. D einkunn umreiknuð hæst mögulega 17.000)	Æfing 1: *undirstaða undir brettlið leyft upp að 30-40 cm Langkippur á efri rá Vipp 90° hringur COP eða framsólarhringur í öfugu grip 3/4 Langkippur handstaða minnst 45° risi risi tengja í Afstökk minnst A úr COP - Ef risi ekki tengdur í afstökk - 1.0 í frádrátt - Ef ekki heljarstökk - 2.0 í frádrátt	Æfing 2: *undirstaða undir brettlið leyft upp að 30-40 cm Langkippur á efri rá Vipp 90° Hringur minnst 45° frá handstöðu tengja beint í risi risi tengja í Afstökk minnst A úr COP - Ef risi ekki tengdur í afstökk - 1.0 í frádrátt - Ef ekki heljarstökk - 2.0 í frádrátt	Uppstökk - COP Tá á hné, rétta úr fæti og lyfta upp á tá minnst 90° 2 sek Danstenging 2 ólik hopp/stökk COP annað hopp 180° splitt/spigatstaða Skjipsplittstökk Pirouette 360° Handahlaup 1/4 haldin handstöðu saman fætur 2 sek frjálst val niður í gólfkallia Acroæfing afturbak minnst B Acroæfing fram/hliðaræfing minnst A Afstökk - minnst A acro tengja í minnst A afstökk Þjálfarar ráða samsetningu æfingar en ein lína verður forsamin	Kraftstökk framheljar / val um líkamsstöðu araba flíkk heljar / val um líkamsstöðu araba flíkk flíkk spigathopp/splithopp aerial heljarstökk eða splittflíkk án handa Danstenging 2 hopp tengd saman og annað er skjipsplittstökk 180° Tour Jete / splittstökk með 180° snúning pirouette B - COP fótsveifla fram og fótsveifla aftur

Má gera 2 mismunandi stökk hvort framkvæmt 1x hærra stökklið gildir eða framkvæma sama stökklið 2x og hærra stökklið gildir

Frádráttur samkvæmt COP

Listfengi skv., FSI/TKV COP styttri/einfölduð útgáfa janúar 2013 hugsanleg smá breyting í lok ágúst

Listfengi skv., FSI/TKV COP styttri/einfölduð útgáfa janúar 2013 hugsanleg smá breyting í lok ágúst



2. þrep*FSÍ			
Stökk 2 þrep	Tvísíá 2 þrep	Slá 2 þrep	Gólf 2 þrep
Hæð: 120 cm eða hærrí	Hæð neðri rá: 170 cm Hæð efri rá: 250 cm Bil á milli raa: 130-180 cm	Hæð: 125 cm Tími: max 90 sek	Tími: max 90 sek Tónlist og hreyfingar að eigin vali
gildi úr COP + 2.00*stig (þ.e. D einkunn umreiknuð)	Sérkröfur: Langklippur á neðri og efri rá - 0.5 handstaða 30° frá lóðrétt - 1.0 Hringur COP 2,4 eða 5 - 1.0 rísí fram eða aftur - 1.5 afstökk A - 0.5 afstökk B - 1.0 Sérkröfur samtals 5.0 Telja 7 æfingar + afstökk 6 æfingar gefa E einkunn frá 10.0	Sérkröfur: Danstenging annað hoppíð 180°splitt/spigat staða, má vera pirouette tengt í hopp 180° COP - 1.0 Snúningur (group 3) - 1.0 Acrosería minnst A+B - 1.0 Acro áttir fram/hliðar og aftur - 1.0 Afstökk A - 0.5 Afstökk B - 1.0 *Afstökk B acro + A afstökk eða meira - bónus Telja 7 æfingar + afstökk max 5 acro og minnst 3 dans 6 æfingar gefa E einkunn frá 10.0	Sérkröfur: Danstenging annað hoppíð 180°splitt staða tengt í annað hoppíð verður að vera minnst B - 1.0 Pirouette B eða meira - 1.0 Tvo ólík heljarstökk í æfingunni, fram/hliðar og aftur - 1.0 Heljarstökk með beinum líkama og minnst 180° snúning - 1.0 Acro endir A - 0.5 Acro endir B eða meira - 1.0 Telja 7 æfingar + afstökk max 5 acro og minnst 3 dans 6 æfingar gefa E einkunn frá 10.0

Má gera 2 mismunandi stökk hvort framkvæmt 1x hærra stökkíð gildir eða framkvæma sama stökkíð 2x og hærra stökkíð gildir

Frádráttur samkvæmt COP

Listfengi skv., COP

Listfengi skv., COP

Sérfrádráttur á áhaldi (FIG)

Sérfrádráttur á áhaldi (FIG)

1. þrep*FSÍ			
Stökk 1 þrep	Tvísíá 1 þrep	Slá 1 þrep	Gólf 1 þrep
Hæð: 125 cm	Hæð neðri rá: 170 cm Hæð efri rá: 250 cm Bil á milli raa: 130-180 cm	Hæð: 125 cm Tími: max 90 sek	Tími: max 90 sek
COP Junior reglan* gildi úr COP + 1.00*stig (þ.e. D einkunn umreiknuð)	Sérkröfur: Flug að eigin vali - 1.00 handstaða minnst 10° frá lóðrétt - 1.00 180° snúningur í handstöðu, má einnig vera úr hring eða sveiflu úr COP - 1.0 2 ólíkar hring eða sveifluæfingar í æfingunni báðir minnst B - 1.0 Afstökk B - 0.5 Afstökk C - 1.0 Sérkröfur samtals 5.0 7 æfingar + afstökk 7 æfingar gefa E einkunn frá 10.0	Sérkröfur: Danstenging annað hoppíð 180°splitt/spigat staða, má vera pirouette tengt í hopp 180° COP - 1.0 Snúningur (group 3) - 1.0 Acrosería minnst B+B, A+C - 1.0 *(ef acrosería A+B - 0.5) Heljarstökk fram, hliðar eða aftur - 1.0 Afstökk B - 0.5 Afstökk C - 1.0 *Afstökk B acro + A afstökk eða meira - bónus 7 æfingar + afstökk max 5 acro og minnst 3 dans 7 æfingar gefa E einkunn frá 10.0	Sérkröfur: Danstenging annað hoppíð 180°splitt staða tengt í annað hopp - 1.0 Tvo ólík heljarstökk í sömu serlu bein eða óbein tenging - 1.0 Tvo ólík heljarstökk í æfingunni, fram/hliðar og aftur - 1.0 Heljarstökk með beinum líkama og minnst 360° snúning - 1.0 Acro endir B - 0.5 Acro endir C eða meira - 1.0 7 æfingar + afstökk max 5 acro og minnst 3 dans 7 æfingar gefa E einkunn frá 10.0

* 2 ólík stökk hærra gildir til einkunnar eða eitt stökk

Frádráttur samkvæmt COP

Listfengi skv., COP

Listfengi skv., COP

Sérfrádráttur á áhaldi (FIG)

Sérfrádráttur á áhaldi (FIG)