

## Áhaldafimleikar kvenna

### Breytingar á Fimleikastiganum 2013 – 2017

TKV og vinnuhópur íslenska Fimleikastigans hefur nú eftir eitt keppnistímabil í nýjum reglum gert smávægilegar breytingar á kröfum og innihaldi keppnisæfingar sem þjálfarar og dómarar þurfa að kynna sér fyrir komandi keppnistímabil. Ný dómarabók, útgáfa 2, kemur út um næstu mánaðamót og verður þá sett inn á heimasíðu FSÍ. Sjá helstu breytingar hér að neðan.

#### Stökk

Hæð á stökkhestum í 5. 4. og 3. þrepi er nú 1.00 m. og hærri.

Hæð á stökkhestum í 2. og 1. þrepi er nú 1.10 m. og hærri.

Kafli um sér stökk tekin út. En ákveðin stökk fá hærra gildi: Stökk nr. 1.40 og 1.50 í Dómarabók / COP fá gildin 3.00 stig. Stökk nr. 4.10 fær gildið 4.20 stig

#### Tvíslá

Í 3. þrepi hafa keppendur nú val að keppa á ein rá eða tvíslá. Engin breyting er á keppnisæfingu en þriðji valmöguleiki gefin í uppstökki ef keppandi gerir sínar æfingar á tvíslá þ.e. má gera langkipp, vipp á neðri rá og millihopp af neðri rá á efri rá og hefðbundin E frádráttur fyrirframkvæmd skv. Fimleikastiganum. Uppstökk á einrá verða sömu og áður.

Í 2. þrepi þá er gerð breyting á sérkröfu vipp í handstöðu minnst 10° frá lóðlínu var áður 30°.

#### Slá

Hæð á slá í 5. 4. og 3. þrepi 1.15 – 1.25 m.

Í 4. þrepi eru gerðar nokkrar breytingar. Herðastöðu eftir uppstökk þarf nú ekki að halda í 2. sek., en sýna þarf góða líkamsstöðu með beinum mjöðmum og líkama sem mest í lóðlínu. Jafnfætishopp, val úr CoP, nú sleppt úr æfingatöflu. Handstaða minnst 30° skal tengja beint líkt og áður í hopp með beinum líkama.

#### Gólf

Í 3. þrepi skal gera fótshöfn fram minnst 135° líkt og áður en nú gefið val að gera annað hvort fótshöfn á hlið minnst 135° eða fótshöfn afturábak minnst 70°, arabesque staða, eða halla líkama fram og sparka fæti upp í splitt stöðu þá splitt minnst 135

Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna og

Vinnuhópur íslenska Fimleikastigans 2013 – 2017.