

01. ágúst 2016



## **Keppnisreglur í hópfimleikum**

Útgáfa 6  
ágúst 2016

## **Formáli**

Tækninefnd Evrópska Fimleikasambandsins (UEG) hefur gefið út alþjóðlegar keppnisreglur í hóp fimleikum. Keppnisreglur FSÍ í hóp fimleikum byggja á þessum alþjóðlegu keppnisreglum en gerðar eru sérstakar undanþágur fyrir einstaka aldursflokka. Það þýðir að þar sem ekki er gerð sérstök undanþága í þessum reglum ber að fylgja alþjóðlegu keppnisreglunum. Alþjóðlegu keppnisreglurnar (Code of points, rev. B, September 2015) má finna á heimasíðu FSÍ.

**Þetta er útgáfa 6 – ágúst 2016.**

## **Fimleikasamband Íslands**

*Tækninefnd í hóp fimleikum*

## Keppnisflokkar

Kept er í eftirfarandi flokkum:

- Kvennaflokkur
- Karlaflokkur
- Blandaður flokkur

Í hópfimleikum er keppt á gólfi, dýnu og trampolíni.

## Aldursflokkar

Aldursflokkum er skipt niður eftir ártali, ekki afmælisdegi.

<b>Meistaraflokkur</b>	<b>- 2001 og eldri</b>
<b>1.flokkur</b>	<b>- 2000 til 2004</b>
<b>2.flokkur,</b>	<b>- 2002 til 2003</b>
<b>3.flokkur,</b>	<b>- 2004 &amp; 2005</b>
<b>4.flokkur,</b>	<b>- 2006 &amp; 2007</b>
<b>5.flokkur,</b>	<b>-2008*</b>
<b>KK yngri,</b>	<b>- 2005 til 2008*</b>
<b>KK eldri,</b>	<b>- 2002 til 2005</b>

\* 9 ára aðeins eftir áramót

- Keppanda er heimilt að keppa í fleiri en einum flokki á sama móti með þeim hætti sem hér greinir:
  - Keppandi má keppa upp fyrir sig með eldri aldursflokki á sama móti.
    - Hámark 30% af liði í kvenna- og blönduðum flokki getur keppt upp fyrir sig á hverju móti.
    - Hámark 50% af liði í karlaflokki getur keppt upp fyrir sig á hverju móti.
    - Allir keppendur sem keppa í flokki blandaðra liða geta keppt með sínum kynjaflokk á sama móti í sama flokki.
  - Keppandi getur aldrei keppt við sjálfan sig.

### Dæmi:

- Lið keppir í 4. flokki kvk. Allar stúlkurnar geta á sama móti keppt í 4. flokki blandaðra liða.
- Lið keppir í 4. flokki kvk. 30% af stúlkunum mega keppa með 3. flokki kvk. á sama móti.
- Lið sem keppir í karlaflokki yngri. 50% af því liði má keppa með karlaflokki eldri.

## Deildir 1. - 4. flokkur

- Innan hvers aldursflokks er liðum skipt niður í deildir eftir styrkleika, A-deild, B-deild og C-deild.
- Í 2., 3. og 4. flokki eru sjö lið í hverri deild. Liðin raðast í deildir eftir styrkleika strax á fyrsta mótinu sem er Haustmót.
- Efstu sjö liðin á haustmóti í 2. - 4. flokki keppa í A-deild á næsta móti, Bikarmóti unglunga. Liðin sem lenda í 8. - 14. sæti keppa í B-deild á Bikarmóti unglunga og svo koll af kolli.
- Á Bikarmóti unglunga færast neðstu tvö liðin í hverri deild niður í næstu deild fyrir neðan. En efstu tvö liðin í B-deild og neðar færast uppí næstu deild fyrir ofan.
- Ef að lið sem hefur á Haustmóti unnið sér rétt til að keppa í A-deild á Bikarmóti, ákveður að keppa ekki, verður einungis eitt lið flutt úr B-deild, upp í A-deild og eitt lið tekið úr A-deild og fært niður í B-deild í stað tveggja.
- Aldrei geta verið færri en 6 lið í þeim deildum sem eru fullar, ef að fleiri en 1 lið úr deildinni draga sig úr keppni, verður lið úr neðri deild fært upp.
- Aðeins sigurvegari í A-deild er krýndur Íslandsmeistari unglunga í 2. - 4. flokki.
- Aldrei geta verið færri en 4 lið í hverri deild. Ef liðin eru til dæmis 16 í 3. flokki er bara keppt í tveimur deildum A og B.
- Ef lið í 2. - 4. flokki keppir ekki á fyrsta móti sem raðað er niður í deildir keppir það sjálfkrafa í neðstu deild á því móti sem það tekur fyrst þátt í.
- Í 1. flokk hafa liðin möguleika á því að skrá sig til keppni í A-deild eða B-deild, áður en að Haustmóti kemur. Þau lið sem skrá sig í A-deild og ná 42 stigum eða yfir á Haustmóti, haldast í A-deild út keppnistímabilið. Ef liðið nær undir 42 stigum, hefur það tækifæri til þess að skrá sig í B-deild fyrir næsta mót, en það helst þá í B-deild út keppnistímabilið.
- Aðeins þau lið sem keppa í A-deild hafa möguleikann á Íslands-, deildar- og bikarmeistaratitli.
- Þau lið sem skrá sig í B-deild á Haustmóti og ná 42 stigum eða yfir, færast upp í A-deild og haldast þar út keppnistímabilið. Ef liðið skráir sig í B-deild og fær undir 42 stigum, getur það haldið sínum stað í B-deild en getur einnig valið að færa sig upp í A-deild, en það heldur sæti í þeirri deild sem það velur út tímabilið.
- Lið sem eru í B-deild eftir Haustmót, haldast í B-deild út keppnistímabilið, jafnvel þó að það fái yfir 42 stig á einhverju móti á tímabilinu.

## Deildir meistaraflokkur

- Lið í meistaraflokki skrá sig í A-deild eða B-deild strax á fyrsta móti.
- Einungis lið í A-deild eru krýnd Íslandsmeistarar og bikarmeistarar.
- Ef lið í B-deild nær yfir 42 stig samtals ber því að keppa í A-deild á næsta móti.

## Dómarar

- Í keppni á Íslandi er dómarateymi að öllu jöfnu samkvæmt reglum Code of Points – rev. B, september 2015. Tækninefnd er þó heimilt að veita undanþágur frá skipun samkvæmt reglunum ef dómara skortir á tiltekin mót.

## Félagaskipti

- Sjá reglur FSÍ um félagaskipti – [www.fimleikasamband.is](http://www.fimleikasamband.is)

## Mótsstjórn

- Mótsstjórn samanstendur af aðila frá THF, yfirdómara mótsins og staðgengli frá fimleikafélagi/deild sem heldur mótið.
- Mótsstjórn ber skylda til að vera viðstödd allt mótið.
- Hún er ábyrg fyrir kærnum og ófyrirsjáanlegum aðstæðum sem upp geta komið á mótinu.

## Kærur

- Kæra þarf að berast í síðasta lagi 15 mín eftir að atvik á sér stað til þess að hún sé tekin fyrir.
- Kæra skal berast yfirdómara á því áhaldi sem um ræðir.
- Einungis er hægt að kæra tæknileg atriði og D-einkunn.

## Skráning liða á mót

- Skráning liða fer fram mótakerfi FSÍ eigi síðar en 4 vikum fyrir mót.
- Heimilt er að skila inn nafnaskráningu liða 2 vikum fyrir mót.
- Lið sem skrá sig of seint er ekki heimiluð þátttaka.
- Félög sem draga lið sín úr keppni þurfa að greiða mótagjöld til FSÍ.

## GK-mótaröðin 2016-2017

Keppa verður á öllum mótunum í mótaröðinni til að taka þátt í deildarkeppninni. Sjá undanþágu í 1. flokki.

Deildarmeistarar í 1. - 4. flokki og kky og kke eru krýndir á Subway Íslandsmóti unglunga. Deildarmeistarar í Mfl. og 1. flokki eru krýndir á fyrri degi Íslandsmóts fullorðinna.

	Haustmót	Bikarmót unglunga	WOW-mót	Bikarmót fullorðinna	Íslandsmót fullorðinna	Subway Íslandsmót unglunga
<b>Mfl.</b>	<b>B</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X*</b>	
<b>1. fl.</b>	<b>X</b>			<b>x</b>		<b>x</b>
<b>2. fl.</b>	<b>X</b>			<b>x</b>		<b>X</b>
<b>3. fl.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>				<b>X</b>
<b>4. fl.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>				<b>X</b>
<b>5. fl.</b>		<b>X</b>				<b>X</b>
<b>KK eldri</b>	<b>X</b>	<b>X</b>				<b>X</b>
<b>KK yngri</b>	<b>X</b>	<b>X</b>				<b>X</b>

\*Fjögur stigahæstu liðin í hverjum kynjaflokki A-deildar í 1. flokki og meistaraflokki á Bikarmóti fullorðinna vinna sér inn þátttökurétt á Íslandsmótinu. Sé eitthvað lið sem vinnur sér inn þátttökurétt, sem kýs að keppa ekki á Íslandsmótinu, ber því að tilkynna það til skrifstofu FSÍ að lágmarki 4 vikum fyrir Íslandsmót, svo hægt sé að bjóða næsta liði þeirra sæti.

## NM seniora

- WOWmót, Bikarmót fullorðinna og Íslandsmót fullorðinna eru úrtökumót fyrir Norðurlandamót fullorðinna sem fram fer haustið 2017 en tvö bestu mótin telja til stiga.
- Liðin þurfa að vera lögleg lið skipuð keppendum 16 ára og eldri á úrtökumótunum til að eiga möguleika á að vinna sér þátttökurétt.
- Liðin fá 7 stig fyrir sigur, 5 stig fyrir annað sæti og 4 stig fyrir þriðja sæti eins og í Deildarkeppninni. Ef lið eru jöfn að stigum eftir mótin telja fleiri sigrar á áhöldum á milli liðanna og því næst samanlögð stig allra móta.
- Stefnt er að þátttöku tveggja liða frá Íslandi í hverjum kynjaflokki á mótinu.

## Dómarareglur

- Keppt er eftir keppnisreglum UEG – Code of Points, rev. B, september 2015 (hér eftir nefndar CoP)
- Undanþágur eru veittar á íslensku mótunum (sjá hér að neðan).

## Meistaraflokkur (16 ára og eldri)

### Almennt:

- Í meistaraflokk A og B hefur verið bætt inn möguleika á lendingarbónus. Ef lið lendir öll framkvæmd stökk, 18 af 18 á dýnu, eða trampólínu, fær liði 0,2 í bónus á lokaeinkunn hvers E-dómara.
- Í meistaraflokk B eru eftirfarandi undanþágur:
  - Heimilt er að skrá 8-12 í liðið, hámark 10 keppendur og 2 varamenn. Ekki þurfa allir keppendur að keppa á gólfi, leyfilegt er að 2 keppendur sem keppa á áhöldum, keppi ekki á gólfi.

### Gólf

- Engar undanþágur fyrir meistaraflokk A
- Engar undanþágur fyrir meistaraflokk B

### Dýna

- Engar undanþágur fyrir meistaraflokk A
- Meistaraflokkur B:
  - Leyfilegt er að hafa eina umferð með einungis tveimur stökkum, ef að umferðin samanstendur af eftirfarandi:
    - Tvö stökk í framumferð/blandaðri umferð eru leyfileg ef fyrra stökkið er kraftstökk.
    - Tvö stökk í afturumferð/blandaðri umferð eru leyfileg ef framkvæmt er arabaflikk.
    - Ath að það er einungis ein umferð, svo ekki er hægt að gera bæði kraftstökk heljar og arabaflikk í sitthvorri umferðinni.
  - Leyfilegt er að gera arabaflikk-flikk án þess að fá frádrátt fyrir tvær eins æfingar. Í þessu tilviki reiknast bæði flikkin inn í erfiðleikaeinkunn.

### Trampólín

- Engar undanþágur fyrir meistaraflokk A
- Meistaraflokkur B:
  - Blindar lendingar í margföldum heljarstökkum á trampólíni eru ekki leyfilegar. Það þýðir að framkvæma þarf tvöfalt heljarstökk með að minnsta kosti hálfum snúningi. Sé stökk með blindri lendingu framkvæmt fær það stökk 0 í erfiðleika og einnig frádrátt fyrir framkvæmd.

## 1. flokkur (13-17 ára)

### Almennt

- Heimilt að skrá 8 - 12 í liðið, hámark 10 keppendur og 2 varamenn. Ekki er leyfilegt að skipta inn varamanni eftir að keppni er hafin nema samkvæmt reglum CoP
- Í 1. flokki A og B hefur verið bætt inn möguleika á lendingarbónus. Ef lið lendir öll framkvæmd stökk, 18 af 18 á dýnu, eða trampólínu, fær liði 0,2 í bónus á lokaeinkunn hvers E-dómara.

### Gólf

- Engar undanþágur í 1. flokki A
- Í 1. flokki B er eftirfarandi undanþága:
  - Ekki þurfa allir keppendur að keppa á gólfi, leyfilegt er að 2 keppendur sem keppa á áhöldum, keppi ekki á gólfi.

### Dýna

- Engar undanþágur fyrir 1. flokk A
- 1. flokkur B:
  - Tvær umferðir mega vera með tveimur stökkum í, ef að umferðirnar samanstanda af eftirfarandi:
    - Tvö stökk í framumferð/blandaðri umferð eru leyfileg ef fyrra stökkið er kraftstökk.
    - Tvö stökk í afturumferð/blandaðri umferð eru leyfileg ef framkvæmt er arabaflikk.
  - Þriðja umferðin verður að innihalda þrjú stökk.
  - Leyfilegt er að gera arabaflikk-flikk án þess að fá frádrátt fyrir tvær eins æfingar. Í þessu tilviki reiknast bæði flikkin inn í erfiðleikaeinkunn.
  - Snúningsáttir – kröfur, 180° snúningur í a.m.k. einföldu heljarstökki

### Trampólín

- Engar undanþágur fyrir 1. flokk A
- 1. flokkur B:
  - Blindar landingar í margföldum heljarstökkum á trampólíni eru ekki leyfilegar. Það þýðir að framkvæma þarf tvöfalt heljarstökk með að minnsta kosti hálfum snúningi. Sé stökk með blindri landingu framkvæmt fær það stökk 0 í erfiðleika og einnig frádrátt fyrir framkvæmd.

## 2. flokkur (13-15 ára)

### Almennt

- Blönduð lið: Um leið og einstaklingur af öðru kyni er í liði þá færast liðið í blandaðan flokk.
  - Frádráttur fyrir að hafa ekki jafnt hlutfall kynja í blandaða liðinu er 1.0 af lokaeinkunn ef það munar um einn einstakling en ef tvo eða fleiri vantar í liðið er frádrátturinn 1,5 af lokaeinkunn.
- Blindar landingar í margföldum heljarstökkum á trampólíni eru ekki leyfilegar. Það þýðir að framkvæma þarf tvöfalt heljarstökk með að minnsta kosti hálfum snúningi. Sé stökk með blindri landingu framkvæmt fær það stökk 0 í erfiðleika og einnig frádrátt fyrir framkvæmd.
- Heimilt að skrá 8 til 14 í liðið, hámark 12 keppa á hverju áhaldi. Allir keppendur innan liðsins þurfa ekki að keppa á öllum áhöldum. T.d. gæti einn af þessum 14 einungis keppt

á trampólíni. Í blönduðum liðum er heimilt að skrá 6 til 14 í liðið.

- Móttökufrádráttur á dýnu og trampólíni er 0,5 fyrir stuðning og 0,8 fyrir yfirdrifna móttöku en þá fær æfingin einnig 0 í erfiðleika.

### Gólf

- Engar undanþágur

### Dýna

- Handahlaup er leyfilegt í fram og afturumferð, þrátt fyrir að vera einungis skilgreint sem framumferð í CoP.
- Allt að 12 keppendur mega vera í hverri umferð á dýnu. Frádráttur er tekin af öllum keppendum í umferðinni, honum deilt með fjölda keppenda og margfaldaður með sex.
- Tvö stökk í framumferð/blandaðri umferð eru leyfileg ef fyrra stökkið er kraftstökk.
- Leyfilegt er að gera kraftstökk sundur – kraftstökk saman og fá gildi fyrir bæði kraftstökkin.
- Tvö stökk í afturumferð/blandaðri umferð eru leyfileg ef framkvæmt er arabaflikk.
- Einungis er leyfilegt að gera 2 umferðir sem innihalda einungis tvær æfingar. Þriðja umferðin verður að innihalda 3 æfingar.
- Leyfilegt er að gera arabaflikk-flikk án þess að fá frádrátt fyrir tvær eins æfingar. Í þessu tilviki reiknast bæði flikkin inn í erfiðleikaeinkunn.
- Snúningsáttir – kröfur, 180° snúningur í a.m.k. einföldu heljarstökki

### Trampólín

- Allt að 12 keppendur mega vera í hverri umferð á trampólíni. Frádráttur er tekin af öllum keppendum í umferðinni, honum deilt með fjölda keppenda og margfaldaður með sex.
- Frjáls hæð á hesti.
- Þreföld heljarstökk eru ekki leyfileg.
- Snúningsáttir - kröfur, 360° snúningur í einföldu heljarstökki eða 180° snúningur í tvöföldu heljarstökki.

## 3. flokkur (12-13 ára og kk eldri)

### Almennt

- Blönduð lið: Um leið og einstaklingur af öðru kyni er í liðinu þá færast liðið í blandaðan flokk.
  - Frádráttur fyrir að hafa ekki jafnt hlutfall kynja í blandaða liðinu er 1.0 af lokaeinkunn ef það munar um einn einstakling en ef fleiri en tvo vantar í liðið er frádrátturinn 1,5 af lokaeinkunn.
- Blindar lendingar í margföldum heljarstökkum á trampólíni eru ekki leyfilegar. Það þýðir að framkvæma þarf tvöfalt heljarstökk með að minnsta kosti hálfum snúningi. Sé stökk með blindri lendingu framkvæmt fær það stökk 0 í erfiðleika og einnig frádrátt fyrir framkvæmd.
- Heimilt að skrá 8 til 14 í liðið, hámark 12 keppa á hverju áhaldi. Í KK eldri og í blönduðum liðum er heimilt að skrá 6 til 14 stráka til keppni. Allir keppendur innan liðsins þurfa ekki að keppa á öllum áhöldum. T.d. gæti einn af þessum 14 einungis keppt á trampólíni.
- Móttökufrádráttur á dýnu og trampólíni er 0,5 fyrir stuðning og 0,8 fyrir yfirdrifna móttöku og þá fær æfingin einnig 0 í erfiðleika.

### Gólf

- Gólfæfingin má vera 1:45-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi.
- Í RS nægir að ferðast 8 metra, sýna sex mismunandi æfingar og hraðabreytingu.



- Nóg er að sýna eitt bogadregið mynstur án þess að til frádráttar komi en aðrar kröfur í CoP um mynsturgerðir þarf að uppfylla.

### Dýna

- Handahlaup er leyfilegt í fram og afturumferð, þrátt fyrir að vera einungis skilgreint sem framumferð í CoP.
- Allt að 12 keppendur mega vera í hverri umferð á dýnu. Frádráttur er tekin af öllum keppendum í umferðinni, honum deilt með fjölda keppenda og margfaldaður með sex.
- Leyfilegt er að gera handahlaup – handahlaup í framumferð og fær liðið gildi fyrir bæði handahlaupin.
- Tvö stökk í framumferð/blandaðri umferð eru leyfileg ef fyrra stökkið er kraftstökk.
- Tvö stökk í afturumferð/blandaðri umferð er leyfilegt ef framkvæmt er arabaflikk eða handahlaup – arabastökk.
- Einungis er leyfilegt að gera 2 umferðir þar sem framkvæmd eru tvö stökk. Þriðja umferðin verður að innihalda þrjár æfingar.
- Leyfilegt er að gera arabaflikk flikk án þess að fá frádrátt fyrir tvær eins æfingar. Í þessu tilfelli reiknast bæði flikkin inn í erfiðleikaeinkunn.
- Leyfilegt er að gera kraftstökk sundur fætur tengja í kraftstökk saman fætur án þess að fá frádrátt fyrir tvær eins æfingar. Bæði kraftstökkinn telja inn í erfiðleikaeinkunn.
- Engar kröfur eru gerðar um snúningsáttir.

### Trampólín

- Allt að 12 keppendur mega vera í hverri umferð á trampolíni. Frádráttur er tekin af öllum keppendum í umferðinni, honum deilt með fjölda keppenda og margfaldaður með sex.
- Frjáls hæð á hesti.
- Þreföld heljarstökk ekki leyfileg.
- Engar kröfur eru gerðar um snúningsáttir.

## 4. flokkur (10 - 11 ára og kk yngri)

### Almennt

- Blönduð lið: Um leið og einstaklingur af öðru kyni er í liðinu þá færast liðið í blandaðan flokk.
  - Frádráttur fyrir að hafa ekki jafnt hlutfall kynja í blandaða liðinu er 1.0 af lokaeinkunn ef það munar um einn einstakling en ef fleiri en tvo vantar í liðið er frádrátturinn 1,5 af lokaeinkunn.
- Blindar lendingar í margföldum heljarstökkum á trampolíni eru ekki leyfilegar. Það þýðir að framkvæma þarf tvöfalt heljarstökk með að minnsta kosti hálfum snúningi. Sé stökk með blindri lendingu framkvæmt fær það stökk 0 í erfiðleika og einnig frádrátt fyrir framkvæmd.
- Heimilt er að skrá 8 til 14 í liðið, hámark 12 keppa á hverju áhaldi. Í KK yngri og blönduðum liðum er heimilt að skrá 6 til 14 stráka til keppni. Allir keppendur innan liðsins þurfa ekki að keppa á öllum áhöldum. T.d. gæti einn af þessum 14 einungis keppt á trampolíni.
- Móttökufrádráttur á dýnu og trampolíni er 0,5 fyrir stuðning og 0,8 fyrir yfirdrifna móttöku en þá fær æfingin einnig 0 í erfiðleika.

### Gólf

- Gólfæfingin má vera 1:30-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi.

- Nóg er að sýna eitt bogadregið mynstur án þess að til frádráttar komi en aðrar kröfur í CoP um mynsturgerðir þarf að uppfylla.
- Stórt mynstur miðast við 8 dansrenninga.
- Í RS nægir að ferðast 8 metra, sýna sex mismunandi æfingar. Engin hraðabreyting er þörf í RS.

### Dýna

- Handahlaup er leyfilegt í fram og afturumferð, þrátt fyrir að vera einungis skilgreint sem framumferð í CoP.
- Liðið framkvæmir tvær umferðir. Önnur þarf að vera framumferð og hin afturumferð og verða öll stökk í umferðinni að vera fram eða aftur.
- Allt að 12 keppendur mega vera í hvorri umferð á dýnu. Frádráttur er tekin af öllum keppendum í umferðinni, honum deilt með fjölda keppenda og margfaldaður með sex.
- Það má vera stígandi í báðum umferðum (það þurfa ekki allir að gera eins í 1. umferð)
- Tvö stökk í framumferð eru leyfileg ef fyrra stökkið er kraftstökk.
- Leyfilegt er að gera bara kraftstökk saman fætur og uppfylla þannig kröfur um framumferð.
- Liðið fær ekki frádrátt fyrir tvær eins æfingar í framumferð ef framkvæmt er handahlaup handahlaup. Gildi fyrir bæði handahlaupin telja inn í erfiðleikaeinkunn.
- Tvö stökk í afturumferð er leyfilegt ef framkvæmt er arabaflikk eða handahlaup arabastökk.
- Leyfilegt er að gera arabaflikk flikk án þess að fá frádrátt fyrir tvær eins æfingar. Í þessu tilfalli reiknast bæði flikkin inn í erfiðleikaeinkunn.
- Leyfilegt er að gera kraftstökk sundur fætur tengja í kraftstökk saman fætur án þess að fá frádrátt fyrir tvær eins æfingar. Bæði kraftstökin telja inn í erfiðleikaeinkunn.
- Engar kröfur eru gerðar um snúningsáttir.

### Trampólín

- Liðið framkvæmir tvær umferðir.
- Allt að 12 keppendur mega vera í hvorri umferð á trampolíni. Frádráttur er tekin af öllum keppendum í umferðinni, honum deilt með fjölda keppenda og margfaldaður með sex.
- Það má vera stígandi í báðum umferðum (það þurfa ekki allir að gera eins í 1. umferð)
- Frjáls hæð á hesti.
- Þreföld heljarstökk ekki leyfileg.
- Engar kröfur eru gerðar um snúningsáttir.

## 5. flokkur (9 ára )

### Almennt

- Blönduð lið: Um leið og einstaklingur af öðru kyni er í liðinu þá færast liðið í blandaðan flokk.
  - Frádráttur fyrir að hafa ekki jafnt hlutfall kynja í blandaða liðinu er 1.0 af lokaeinkunn ef það munar um einn einstakling en ef fleiri en tvo vantar í liðið er frádrátturinn 1,5 af lokaeinkunn.
- Blindar lendingar í margföldum heljarstökkum á trampolíni eru ekki leyfilegar. Það þýðir að framkvæma þarf tvöfalt heljarstökk með að minnsta kosti hálfum snúningi. Sé stökk með blindri lendingu framkvæmt fær það stökk 0 í erfiðleika og einnig frádrátt fyrir framkvæmd.
- Heimilt er að skrá 8 til 14 í liðið, hámark 12 keppa á hverju áhaldi. Allir keppendur innan liðsins þurfa ekki að keppa á öllum áhöldum. T.d. gæti einn af þessum 14 einungis keppt á trampolíni. Í blönduðum liðum er heimilt að skrá 6 til 14 í liðið.

- Móttökufrádráttur á dýnu og trampólíni er 0,5 fyrir stuðning og 0,8 fyrir yfirdrifna móttöku en þá fær æfingin einnig 0 í erfiðleika.

## Gólf

- Gólfæfingin má vera 1:30-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi.
- Liðið þarf að sýna a.m.k. fjögur mynstur. Þar af þarf eitt að vera bogadregið, eitt stórt og eitt lítið.
- Stórt mynstur miðast við 8 dansrenninga.
- Dansinn þarf ekki að innihalda RS og fá 5. flokks liðin ekki erfiðleika fyrir RS þó hann innihaldi RS.

## Dýna

- Handahlaup er leyfilegt í fram og afturumferð, þrátt fyrir að vera einungis skilgreint sem framumferð í CoP.
- Liðið framkvæmir tvær umferðir. Önnur þarf að vera framumferð og hin afturumferð og verða öll stökk í umferðinni að vera fram eða aftur.
- Allt að 12 keppendur mega vera í hvorri umferð á dýnu. Frádráttur er tekin af öllum keppendum í umferðinni, honum deilt með fjölda keppenda og margfaldaður með sex.
- Það má vera stígandi í báðum umferðum (það þurfa ekki allir að gera eins í 1. umferð).
- Leyfilegt er að gera bara kraftstökk saman fætur og uppfylla þannig kröfur um framumferð.
- Tvö stökk í framumferð eru leyfileg ef fyrra stökkið er kraftstökk.
- Liðið fær ekki frádrátt fyrir tvær eins æfingar í framumferð ef framkvæmt er handahlaup handahlaup. Gildi fyrir bæði handahlaupin telja inn í erfiðleikaeinkunn.
- Eitt stökk er leyfilegt í afturábakumferð ef framkvæmt er arabastökk.
- Tvö stökk í afturumferð er leyfilegt ef framkvæmt er arabaflikk eða handahlaup arabastökk.
- Leyfilegt er að gera arabaflikk flikk án þess að fá frádrátt fyrir tvær eins æfingar. Í þessu tilfalli reiknast bæði flikkin inn í erfiðleikaeinkunn.
- Leyfilegt er að gera krafstökk sundur fætur tengja í kraftstökk saman fætur án þess að fá frádrátt fyrir tvær eins æfingar. Bæði kraftstökin telja inn í erfiðleikaeinkunn.
- Engar kröfur eru gerðar um snúningsáttir.

## Trampólín

- Liðið framkvæmir tvær umferðir.
- Allt að 12 keppendur mega vera í hvorri umferð á trampólíni. Frádráttur er tekin af öllum keppendum í umferðinni, honum deilt með fjölda keppenda og margfaldaður með sex.
- Það má vera stígandi í báðum umferðum (það þurfa ekki allir að gera eins í 1. umferð)
- Frjáls hæð á hesti.
- Þreföld heljarstökk ekki leyfileg.
- Engar kröfur eru gerðar um snúningsáttir.
- Má nota stökkbretti fyrir framan trampólínið til að nota fyrir innstökk.

## Auka erfiðleikagildi í 2. – 5. flokki

- Kollhnís áfram og afturábak tekur gildið 0.05 bæði í gólfæfingum.
- Hálfur píróette er með gildið 0.1 í gólfæfingum.
- Jafnvægi með beinan fót fram og stuðningi með höndum undir fæti hefur gildið 0.3 ef það er undir 45°, 0.2 ef það er undir 90° og 0.4 ef það er undir 120°.
- Jafnvægi með annan fótinn yfir 45° halla til hliðar og hendur frjálsar fær gildið 0.3.
- **0.1 aukagildi bætist á eftirfarandi stökk:**
- **Araba-flikk (0.35), kraftstökk-handahlaup (0.35), kraftstökk-heljar (0.55).**  
**Þetta aukagildi fæst ekki á stökkið, ef stökkið er framkvæmt á combidýnuni.**  
**Takeoff verður að vera af fibergólfinu.**

