



Íslenski fimleikastiginn

Áhaldafimleikar karla 2017 – 2020

Íslenski fimleikastiginn

Íslenski fimleikastiginn – ágríp

Árið 1985 var byrjað að keppa í hinum íslenska fimleikastiga en árin á undan var keppt í norska fimleikastiganum sem skipt var upp í 12 þrep.

Íslenski fimleikastiginn tók upphaflega mið af alþjóðlegum skylduæfingum en árið 1996 voru þær skylduæfingar lagðar niður. Tækninefndir karla FSÍ, sem að öllu jöfnu bera ábyrgð á hönnun stigans, hafa því síðan þá miðað þrep hins íslenska fimleikastiga við þróun fimleika bæði á landsvísu og á alþjóðavettvangi. Íslenski fimleikastiginn var upphaflega í fjórum þrepum. Það fjórða var léttast og það fyrsta erfiðast. Lengi vel var aðeins keppt í þriðja og fjórða þrepi stigans en þróun stigans og fjölgun iðkenda í fimleikum karla hefur gert það að verkum að síðustu árin hefur verið keppt í öllum þrepum stigans sem í dag eru formlega 5 talsins.

Árið 2007 var í fyrsta sinn keppt í 5. þrepi stigans á móti á vegum Fimleikasambands Íslands (FSÍ). Keppni í 5. þrepi karla hefur nú fest sig í sessi á þrepamótum FSÍ. 6.þrep sem ekki er keppt í á mótum FSÍ er hugsað var fyrir hina reynsluminni byrjendur í fimleikum og er góður mælikvarði á byrjendagetu í grunnfimleikum. Það þrep er hentugt fyrir aldurshópin 5-9 ára og nýtist aðildarfélögum FSÍ á millifélagamótum og innanfélagsmótum.

Nýr íslenskur fimleikastigi karla er nú gefinn út í áttunda sinn. Innihald og samsetningar æfinganna hafa tekið nokkrum breytingum frá fyrri fimleikastiga (2013 – 2016) en dómaraþingur haldast að mestu óbreyttar. Bónuskerfi síðasta stiga fær að halda áfram í þessum stiga með þeirri breytingu að það er einungis ein bónusæfing á hverju áhaldi í hverju þrepi. Engar bónusæfingar eru í 6.þrepi, en það kemur nærri óbreytt úr fyrri fimleikastiga.

Meðlimir í Tækninefnd karla FSÍ 2016 – 2017 þeir Sigurður Hrafn Pétursson, Axel Ólafur Þórhannesson og Demeny Solymar sáu um vinnslu Íslenska fimleikastigans 2017 – 2020. Nefndin hélt tvo hugmyndafundi á keppnistímabilinu 2016-2017 og kynnti drögin að stiganum á tveimur fundum eftir tvö síðustu mót tímabilsins þar sem þjálfarar og dómaraþing komu með góðar uppástungur og breytingatillögur. Nefndin þakkar fyrir allar ábendingar sem henni bárust varðandi æfingaval og samsetningar æfinga á áhöldum. Með þessum æfingum er ætlunin að vinna áfram náið með þjálfurum og kunnáttumönnum í áhaldafimleikum karla á Íslandi.

Nefndin óskar keppendum, þjálfurum og dómurum góðs gengis á komandi þrepamótum FSÍ og áhorfendum góðrar skemmtunar.

Markmið með skylduæfingum karla FSÍ

1. Að vera leiðbeinandi afl í fimleikum karla á Íslandi, bæði í vali á æfingum og samsetningum æfinga
2. Að auka breiddina í fimleikum á Íslandi.
3. Að skapa réttlátan samkeppnisgrunn í keppni í áhaldafimleikum.
4. Að það verði eðlilegur stigs munur á milli þrepa og að það taki að meðaltali tvö ár að ná hverju þrepi.
5. Að undirbúa keppendur fyrir keppni í frjálsum æfingum.

Dómgæsla

Tækninefnd í áhaldafimleikum karla FSÍ (TK) stendur fyrir dómaramámskeiðum og útskrifar dómara sem mega dæma þrep hins íslenska fimleikastiga. Dómgæsla og aðrar reglur sem líta að dómurum taka sem fyrr mið af gildandi útgáfu af Code of Points (COP) útgefið af Alþjóða fimleikasambandinu (FIG).

Skyldur dómara

Dómarafundur er haldinn á keppnisstað klukkustund áður en keppni hefst. Alþjóðlegur dómaraklæðnaður er gráar buxur, ljós skyrta, bindi og dökkblár jakki. Á FSÍ mótum er leyfilegt að dómara klæðist dökkum buxum, ljósri skyrtu og dökkleitum jakka, bindi væri kostur en ekki skylda.

Skyldur yfirdómara

Yfirdómari er útnefndur af TK fyrir hvert mót og sér um að leysa vafaatriði sem kunna að koma upp á mótssstað. Úrlausn vafaatriða skal tilkynnt til tækninefndar, svo að TK geti leitað leiða til að koma í veg fyrir slík atriði í framtíðinni. Hann hefur yfirumsjón með og ber ábyrgð á allri dómgæslu á mótinu ásamt því að sjá til þess að skipulagi TK sé framfylgt. Hann heldur dómarafund og yfirfer áhöld á mótssstað. Yfirdómari er til staðar þar til verðlaunaafhendingu er lokið.

Störf dómara

Stefnt skal að því að aldrei séu færri en 2 dómara í dómaraengi og sé þess einhver kostur aldrei færri en 3 dómara í 2. og 1. þrepi. D dómara eru ábyrgir fyrir upphafseinkunn / D einkunn. E dómara sjá um að dæma framkvæmd. Yfirdómari á áhaldi er ábyrgur fyrir upphafseinkunn, ávarpar keppendur fyrir keppni á sínu áhaldi og sér til þess að ritari, tímavörður og línuverðir sinni sínum störfum. Yfirdómari áhalds er oddamaður ef upp koma vafaatriði og kallar á yfirdómara ef nauðsyn krefur. Yfirdómari situr við hlið ritara í tveggja manna dómaraengi, en í miðju ef dómara eru fleiri. Yfirdómari á áhaldi er til staðar þar til verðlaunaafhendingu er lokið.

Uppbygging einkunnar

Einkunn í áhaldafimleikum byggist upp á tveimur einkunnum, D einkunn og E einkunn. D einkunn samanstendur af erfiðleikagildum, sérkröfum og bónusum fyrir samtengingar. E einkunn byrjar í 10,0 og frá henni dragast framkvæmdarvillur. Meðaltal E einkunnar er fundið og lagt við D einkunn til að fá lokaeinkunn. D dómara geta einnig starfað sem E dómara.

Allur almennur frádráttur á framkvæmdarhluta æfinga, svo sem í stöðuhlutum og sveifluhlutum, er samkvæmt FIG og er vísað í frádráttartöflur COP í sambandi við þær villur. Til hægðarauka hafa frádráttartöflurnar verið þýddar og settar í Íslenska fimleikastigann. Komi upp ósamræmi á milli þýðingar og COP, skal notast við töflurnar úr COP. Að auki eru sérstakir frádrættir fyrir Fimleikastigann sem finna má í sér töflu eða með lýsingu æfinga á áhöldum. Frádrættir geta verið 0,1, 0,3 og 0,5, fyrir fall er tekið 1,0 frá.

Varðandi keppni í íslenska fimleikastiganum

1. Fimleikastiginn er gerður til 4. ára í senn og fylgir breytingum á reglum FIG
2. Stiginn er bónusmiðaður og bónusæfingar skulu vera framkvæmdar af öryggi.
3. Keppandi fær þrep viðurkennt þegar ákveðnum stigafjölda í fjölþraut er náð. Með því að fá þrep viðurkennt hefur keppandi formlega lokið þrepinu. Ber honum þá að færast upp um þrep á næsta keppnistímabili.
 - a) Einungis er hægt að fá þrep viðurkennt með stigum í fjölþraut á mótum á vegum FSÍ. Þau mót eru: Haustmót, Þrepamót, Bikarmót og Íslandsmót í þrepum.
 - b) Stigafjöldi í fjölþraut til þess að öðlast viðurkenningu á þrepi fer eftir Kröfum móta sem TK sendir út á ári hverju. Gefið er út að vori ár hvert hverjir hafa náð þrepinu.
 - c) Við 18 ára aldur hefja menn keppni eftir fullorðins reglum FIG og keppa því ekki lengur í Íslenska fimleikastiganum.
4. Keppanda er leyfilegt að færa sig upp um þrep á keppnistímabili hafi hann sýnt fram á nægilega góð tók á því þrepi sem hann ætlar að fara úr. Ekki er hægt að færast niður um þrep þegar keppandi hefur einu sinni fært sig upp um þrep og keppt í því á móti á vegum FSÍ.
5. Keppendur 12 til 18 ára eiga þess kost að keppa í frjálsum æfingum samhliða keppni þrepunum til 18 ára aldurs. Reglur FIG í keppni ungingla hafa opnað þennan möguleika fyrir keppendum í þrepunum en reglurnar eiga við um keppendur á aldrinum 14 – 18 ára en þær eru líka notaðar í keppni í frjálsum æfingum á aldursbilinu 12 – 14 ára.
6. Þátttökuréttur á Íslandsmóti í þrepum fer eftir Kröfum móta sem TK sendir út á ári hverju.
7. Þjálfarar og dómara bera sjálfir ábyrgð á að kynna sér innihald fimleikastigans og þær breytingar sem kunna að verða á framkvæmd þrepa og dómgaeslu þeirra. Þjálfarar skulu mæta undirbúnir í stiganum á hvert mót og bera sjálfir ábyrgð á framkvæmd keppenda sinna. Þjálfarar geta komið kvörtunum á framfæri við yfirdómara mótsins eftir framkvæmd keppenda síns áður en næsta umferð hefst.
8. TK áskilur sér rétt til breytinga á stiganum ef þörf þykir. Allar breytingar sem gerðar eru á fimleikastiganum eru sendar til aðildarfélaga FSÍ með tölvupósti og er meginreglan sú að breytingar verði aðeins gerðar eftir lok hvers keppnistímabils.

Allar athugasemdir, spurningar eða ábendingar varðandi fimleikastigann skulu sendar á netfangið tk@fimleikasamband.is og þurfa að berast með góðum fyrirvara fyrir mót á vegum FSÍ.

Æfingar stigans eru gefnar út á myndbandi á internetinu og í þessu handriti. Rísi ágreiningur vegna túlkunnar á framkvæmd æfinga ber að fylgja texta handritsins. Komi upp vafaatriði á mótum FSÍ er það í verkahring yfirdómara mótsins að taka ákvarðanir um niðurstöðu, komi það hvergi fram í gögnum Fimleikastigans.



Almennar dómaraegluglur (þýtt úr Code of Points)

Brot	Refsing
Regluglur varðandi hegðun þjálfara og keppenda	
Brot á búningareglum. Fimleikabolur, síðar buxur og sokkar á áhöldum. Stuttar buxur leyfðar á stökki og gólfi. Vera með rétt keppnisnúmer	0,3 af heildar lokaeinkunn
Heilsar ekki dómara eða endar ekki æfingu	0,3 í hvert sinn
Hefur ekki æfingu innan 30 sek frá merki dómara	0,3
Hefur ekki æfingu innan 60 sek frá merki dómara	Æfingu lokið
Hefur ekki æfingu innan 30 sek frá falli	0,3
Hefur ekki æfingu innan 60 sek frá falli	Æfingu lokið
Fer aftur að áhaldi eftir að æfingu lýkur	0,3
Þjálfari talar við fimleikamann í æfingu	0,3
Önnur hegðun sem ekki er við hæfi í íþróttakeppni (óíþróttamannsleg hegðun)	0,3
Brot á áhaldareglum	
Þjálfari þar sem hann má ekki vera	0,5
Slæm meðferð á áhöldum (magnesium)	0,5
Auka dýnur án leyfis yfirdómara	0,5
Ekki notaðar öryggisdýnur þar sem þær eiga að vera	0,5
Þjálfari færir til dýnur í miðri æfingu	0,5
Áhald hækkað án leyfis	0,5
Gormum bætt við eða teknir úr bretti	0,5

Brot á reglum í liðakeppni	
Ekki keppt í réttri röð á áhaldi	1,0 á hverju áhaldi
Ekki keppt í réttum búningi	1,0 af liði
Hegðun þjálfara sem ekki á við í íþróttakeppni (óíþróttamannsleg hegðun)	1,0 í fyrsta sinn, 1,0 í annað sinn og þjálfara vísað af keppnissvæði
Önnur brot í einstaklingskeppni	
Fjarverandi frá keppnissvæði án leyfis	Fær ekki að ljúka keppni
Fjarverandi í verðlaunaafhendingu	Árangur ekki skráður í liða og einstaklingskeppni
Hefur æfingu áður en dómari gefur merki	Fær 0,0 í einkunn á viðkomandi áhaldi
Sérstakur frádráttur fyrir Fimleikastiginn	
Æfingar ekki gerðar í réttri röð	0,3
Auka sveifla á hringjum eða tvíslá í 4.,5. Og 6.þrepi. Auka krets á boga eða svepp	Ekki tæknileg villa, en tekið frá fyrir framkvæmd
Frádráttartafla fyrir of fáar æfingar	
4 æfingar framkvæmdar	-1,0
3 æfingar framkvæmdar	-2,0
2 æfingar framkvæmdar	-3,0
1 æfing framkvæmd	-4,0
Engin æfing framkvæmd	-10,0

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Frádráttur af framkvæmd og listfengi			
Ekki greinileg staða (samanbogin, vinkluð eða bein)	X	X	X
Laga grip handa eða grip	X		
Gengið eða hoppað í handstöðu í hvert sinn (hvert skref/eða hopp)	X		
Snert áhald eða gólf	X		
Snert með krafti áhald eða gólf			X
Fimleikamaður snertur en ekki aðstoðaður í æfingu		X	
Rof á æfingu án þess að falla á eða af áhaldi			X
Bognir fætur, bognar hendur, fætur í sundur	X	X	X
Léleg líkamsstaða eða líkamsstaða aðlöguð í endastöðu	X	X	X
Heljarstökk með fætur eða hné í sundur	≤ axla breidd	> axla breidd	
Fætur sundur í landingu	≤ axla breidd	> axla breidd	
Ójafnvægi eða litlar aðlaganir á fótum eða miklar sveiflur handa í landingu	X		
Misst jafnvægi í landingu án þess að detta eða fá stuðning með höndum (mest 1,0 í heild fyrir skref og hopp)	Lítið ójafnvægi Lítið skref eða hopp 0,1 hvert	Stórt skref eða hopp eða dýna snert með 1-2 höndum	
Fall eða stuðningur með 1 eða 2 höndum í landingu			1,0
Fall í landingu án þess að fætur lendi fyrst			1,0 og missir gildi
Óvenjulg splittun fóta		X	
Aðrar listrænar villur	X	X	X

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Frádráttur fyrir tæknilegar villur			
Frávik frá handstöðu í sveiflum til eða í gegnum handstöðu eða í hringsveiflum	15°- 30°	31°- 45°	> 45° og ógilt
Frávik frá fullkominni stöðu í stöðuhlutum	Að 15°	16 - 30°	31 - 45° >45° ógilt
Pressað frá illa höldnum stöðuhluta	Sami frádráttur og fyrir stöðuhlutann		
Ekki full kláraðar skráfur	Að 30°	31° - 60°	61° - 90° >90° : ógilt
Ónæg hæð eða vídd í heljarstökkum eða flug mómentum	X	X	
Auka handarstuðningur	X		
Sveifla í kraftahluta eða kraftur í sveifluhluta	X	X	X
Tími í stöðuhlutum		Minna en 2 sek	Ekkert stopp og ógilt
Truflun í hreyfingu uppávið	X	X	X
Lækkun fóta í æfingum að handstöðu (frá upphaflegu stöðu)	0° - 15°	16° - 30°	31 - 45° >45° missir gildi
Tvær eða fleiri tilraunir til að halda stöðu eða kraftahluta		X	X
Óstöðugleiki eða fall úr handstöðu	X	Sveifla eða mikill óstöðugleiki	Fall yfir
Fall á eða af áhaldi			1,0
Aukasveifla		Hálf/tóm	Heil
Aðstoð við æfingu			1,0 og ógilt
Óundirbúin landing. (Skortur á réttu í líkama fyrir landingu)	X	X	
Aðrar tæknilegar villur	X	X	X

Gólfæfingar

Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Æfing lengri en 70 sek	≤ 2 sek	2 - 5 sek	>5 sek
Æfing endar með afstökki í kollhnís eða ekki á akróbatískri æfingu	Fær ekki gildi		
Fótur eða hendi út fyrir rammann	X		
2x fætur, 2x hendur, 1 hendi og 1 fótur eða einhver annar líkamspartur út fyrir rammann		X	
Lendir allur fyrir utan rammann		X	
Notar ekki allt gólfið eða eins og sýnt er í þrepum		X	
Byrjar æfingu fyrir utan rammann	Fær ekki gildi		

Framkvæmdarvillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Ónæg hæð í stökkum	X	X	
Ónægur liðleiki í fimleika og stöðuhlutum	X	X	
Æfingar sem lenda í kollhnís		Handarbök í gólf	Án stuðnings á höndum
Stoppar í meira en 2 sek fyrir hvert stökk	X		
Óstöðug landing (líka í tengingum)	X	X	X fall 1,0
Einföld skref eða færslur með minna en 180°snúningi	X í hvert sinn		

Bogahestur

Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Fer ekki á alla 3 hluta hestsins		X	

Framkvæmdarvillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Ónæg hæð í klippum og fót sveiflum	X	X	
Handstaða með greinilegum krafti eða bognum höndum	X	X	X
Hik eða stopp í handstöðu	X	X	X
Ónæg rétta í mjöðmum í hring sveiflum með saman eða sundur fætur	X		
Fætur bognir eða sundur í æfingum	X	X	X
Frávik frá stöðu í æfingum eftir endilöngum hesti (cross support)	> 15°-30°	30°- 45°	> 45° ekki gildi
Lent í rangri stöðu (ekki samsíða hesti)	> 45°	> 90°	
Afstökk sem ekki eru í gegnum handstöðu ef líkami er undir 30° yfir axlarhæð		X	
Klipp í handstöðu með beygju í mjöðmum	X	X	X ekki gildi
Klipp í handstöðu án þess að setja fætur saman	X	X	
Auka fót sveifla í byrjun án þess að fótur fari yfir hestinn		X	
Óstöðugleiki í handstöðu afstökki, erfiðleikar í snúningum	X	X	
Fætur lækka í handstöðu æfingum (frá upphafsstöðu)	0° - 15°	16° - 30°	31°-45° >45° ekki gildi

Hringir

Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Engin sveifla í handstöðu		X	
Fleiri en 2 Gucozghy eða 2 Li Ning æfingar		X missir gildi	

Framkvæmdavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Sveifla áður en æfing hefst		X	
Þjálfari gefur keppenda sveiflu	X		
Tóm aftursveifla		X	
Vírar krossast		X	
Stopp lengur en 2 sek í óskráðri æfingu	X		
Villa í samsetningu		X	
Fætur sundur eða önnur slæm framkvæmd á leið upp í hringina		X	
Yfirgrip í kraftaæfingu	X		
Bognar hendur í eða á leiðinni í kraftaæfingu	X	X	X
Snert kapla eða víra með höndum, fótum eða öðrum líkamshluta		X	
Ná jafnvægi eða fá stuðning frá vírum			X ekki gildi
Fall úr handstöðu			X ekki gildi
Of mikið sveifla á hringjum	X		
Pressa úr styrk í styrk úr of hárrí stöðu	X	X	

Stökk

Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Lent eða snert með fæti eða hendi fyrir utan landingarsvæði	X		
Snerting með fótum, höndum, fæti og hendi eða öðrum líkamshluta fyrir utan landingarsvæði		X	
Lent beint fyrir utan landingarsvæði		X	
Lengra en 25m tilhlaup			X
Ólöglegt eða ógilt stökk	0,0 í einkunn fyrir stökkið		
Auka tilhlaup			1,0

Framkvæmdarvillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Framkvæmd í 1. fasa	X	X	X
Tæknivillur í 1. fasa	X	X	X
Fer ekki gegnum lóðréttu stöðu (frávik frá handstöðu)	X	X	X
Framkvæmd í 2. fasa	X	X	X
Tæknivillur í 2. fasa	X	X	X
Skortir hæð, ekki greinileg hækkum í afsvifi	X	X	X
Óundirbúin landing (réttir ekki úr líkama fyrir landingu)	X	X	X
* Ekki nægileg lengd frá hesti			1m*

* á við um 3. og 4. þrep

Tvíslá

Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Upphitunartími ekki virtur (50 sek)		X	1,0 á lið í liðakeppni

Framkvæmdavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Æfing byrjuð á öðrum fæti en ekki báðum		X	
Tóm aftursveifla		X	
Óstjórnun stutt handstaða á 1 eða 2 rám	X		
Æfing áður en komið er á ráanna			X
Skref eða lagað sig til í handstöðu	X		
Ekki opnað (rétt úr líkama) nægjanlega áður en lent er á rám úr heljarstökkum	X	X	
Óstjórnun landing eða lent þungt á áhaldinu		X	X

Svifrá

Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Fleiri en 2 einna handar risar		X missir gildi	
Fleiri en 2 útskot (Adler æfingar)		X missir gildi	

Framkvæmdavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Fætur sundur eða önnur slæm framkvæmd á leið upp á svifránna		X	
Skert sveifla eða stopp í handstöðu jafnt sem annars staðar	X	X	
Skortur á hæð í flugæfingum	X	X	
Frávik frá réttri stefnu æfinga	≤ 15°	> 15°	
Tóm aftursveifla		X	
Ólöglegar æfingar eða spyrint með fótum í rá		X	
Bognir armar þegar gripið er í rá eftir flugæfingar		X	
Bogin hné í sveiflum gegnum botn	X	X	
Æfing sem heldur ekki áfram í áætlaða átt	X	X	

Prepin

6.þrep.....	12	3.þrep.....	33
6.þrep - Gólf	13	3.þrep - Gólf	34
6.þrep - Bogahestur og Sveppur	14	3.þrep - Svepplok á gólfi og bogahestur án boga.....	35
6.þrep - Hringir.....	15	3.þrep - Hringir.....	36
6.þrep - Stökk.....	16	3.þrep - Stökk.....	37
6.þrep - Tvíslá.....	17	3.þrep - Tvíslá.....	38
6.þrep - Svifrá í böndum	18	3.þrep - Svifrá.....	39
5.þrep.....	18	2.þrep.....	40
5.þrep - Gólf	20	2.þrep - Gólf	41
5.þrep - Bogahestur og Sveppur	21	2.þrep - Bogahestur án boga og Sveppur með einni höldu	42
5.þrep - Hringir.....	22	2.þrep - Hringir.....	43
5.þrep - Stökk.....	23	2.þrep - Stökk.....	44
5.þrep - Tvíslá.....	24	2.þrep - Tvíslá.....	45
5.þrep - Svifrá í böndum	25	2.þrep - Svifrá.....	46
4.þrep.....	26	1.þrep.....	47
4.þrep - Gólf	27	1.þrep - Reglur	48
4.þrep - Bogahestur og Svepplok á gólfi	28		
4.þrep - Hringir.....	29		
4.þrep - Stökk.....	30		
4.þrep - Tvíslá.....	31		
4.þrep - Svifrá í böndum	32		



6.þrep - Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hendur upp, til hliðar, Hopp 1/1 skrúfa	0,5	
2	Fótspark – Fótspark – Handstaða	0,5	Bæði spörk ná yfir 90° Stopp í handstöðu í 2 sek
3	Kollhnís – upphopp	0,5	Hendur snerta ekki gólf þegar staðið er upp líkami er beinn í loftinu í upphoppi Lent með fætur saman
4	Jafnvægi með fót upp 90° fram og hendur sundur	0,5	2 sek
5	Handahlaup – stoppa á hlið - Handahlaup – stoppa í 90° snúning	0,5	Farið beint í handahlaupið úr jafnvæginu Klára seinna handahlaupið með fætur saman
6	Afturábak kollhnís í stuðning - Hopp í sundur fætur stöðu	0,5	Armbeygjustaða, halda kúlu á brjósti Með hendur í jörðu
7	Pressa í höfuðstöðu Kollhnís – uppstökk með hné að brjósti	0,5	Halda höfuðstöðu í 2 sekúndur Lending er undirbúin og með fætur saman
8	Hlaupa Arabahandahlaup	0,5	Almennileg hröðun í hlaupi Einn fótur niður, annar fótur niður og endað með fætur saman
	Samtals	4,0	

Æfingin er gerð í línu fram og til baka. Breytt um stefnu þegar það er gerður kollhnís úr höfuðstöðunni.

6.þrep - Bogahestur og Sveppur

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing	
1	Hopp upp á höldur í stuðning	0,5	Ein samfelld hreyfing	
2	Fótsveifla til hægri	Fótsveifla til vinstri	Það snýst ekki upp á líkama í sveiflum	
3	Fótsveifla til vinstri	Fótsveifla til hægri		
4	Fótsveifla til hægri	Fótsveifla til vinstri		
5	Fótsveifla til vinstri	Fótsveifla til hægri		
6	Hægri fótur yfir hest	Vinstri fótur yfir hest		
7	Vinstri fótur yfir í afstökk	Hægri fótur yfir í afstökk	0,5	Enda á hlið
8	Hringsveifla á svepp	0,5	Byrjar og endar í stuðning á báðum höndum	
	Samtals	4,0		

6.þrep - Hringir

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hífa í öfuga samlokustöðu	0,5	Stoppa í 2 sek
2	Síga í axlateygju	0,5	Stoppa í 2 sek
3	Hífa uppúr axlateygju í beina öfuga höngu	0,5	Stoppa í 2 sek
4	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Framsveifla, fætur í höfuðhæð.
5	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Aftursveifla, fætur í mjaðmahæð.
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
7	Sveifla upp í öfuga samlokustöðu	0,5	
8	Axlateygja, sleppa taki og lenda	0,5	Sleppa taki í botni axlateygjunnar
	Samtals	4,0	

Leyft að keppa á lágum hringjum eða nota þykkar lendingardýnur.

6.þrep - Stökk

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Stökkva í handstöðu á dýnu og falla á bakið	4,0	Hraði eykst í hlaupi. Stokkið með fætur saman á stökkbretti Handstaða er sýnd með beinar mjaðmir Falla á bakið með beinar mjaðmir
	Samtals	4,0	

Dýnan er 50-70 cm há

6.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hoppa í stuðning á enda og labba inn framhá staur	0,5	Sýna stuðning í byrjun
2	Vinkill með bognar fætur	0,5	Stoppa í 2 sek
3	Sýna gleiðstöðu	0,5	Með réttu í mjöðmum
4	Vinkill	0,5	Stoppa í 2 sek
5	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Ýta fram úr vinkli
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
7	Sveifla aftur, sveifla fram með fætur í gleiðstöðu	0,5	Beinar mjaðmir, sýna stöðu
8	Velta af í afstökk með 180° snúning	0,5	Lenda án þess að halda í tvíslánnu
	Samtals	4,0	

6.þrep - Svifrá í böndum

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Undirbúningssveifla	0,5	Skilar krafti í sveifluna
2	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Hæð sveiflu í eða yfir 45° hæð Samtals 7 fram sveiflur
3	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
4	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
5	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
7	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
8	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
	Samtals	4,0	

ATH í böndum, engin upphitun. má hafa hanska eða rör

Sé ekki til Svifrá með böndum er heimilt að keppa á venjulegri lágri Svifrá eða nota þykkar lendingardýnur



5.þrep - Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Flugkollhnís, uppstökk	0,5	Beinar mjaðmir í flugkollhnís, spenntur líkami í uppstökki og líkami beinn eða fattur með hendur beint upp í loft hjá eyrum
2	Detta fram og fara í splitt / spígat 2 sek	0,5	Fimleikahreyfingar. Stoppa í splitt eða spígat 2 sek
3	Færa á fætur í armeygjustöðu, höfuðstökk í brú	1,5	Toga rass upp úr armbeygjustöðunni í höfuðstöðu með bognar mjaðmir og skjóta yfir í brú. Má ekki standa á haus með beinan líkama. Fætur mega ekki lenda í brú á meðan höfuð er enn í gólfinu Stoppa í brú í 2 sek
4	Leggjast á bakið setjast upp í samloku með fætur sundur	0,5	Fimleikahreyfing, stoppa í samloku í 2 sek
5	Fara á fætur með 1/2 snúning og halda jafnvægi á einum fæti	0,5	Fimleikahreyfing á fætur Ekki "T" jafnvægi heldur hendur beint upp í loft og öðrum fæti lyft örlítið afturábak. Stoppa í 2 sek
6	Handahlaup á vinstri fót, stíga hálfan snúning, handahlaup á hægri fót	0,5	Leyfilegt að byrja á annað hvort hægri eða vinstri. Enda seinna handahlaup með fætur saman og hendur beint út fyrir framan líkama, en ekki hærra en axlir. Handahlaupin eru gerð í sömu átt.
7	Afturábak kollhnís með beina fætur	0,5	Fingur snúa inn, enda í standandi samlokustöðu. Hendur mega vera bognar eða beinar
8	Forhopp arabastökk, uppstökk	0,5	Án tilhlaups, spenntur líkami í uppstökki og líkami beinn eða fattur með hendur beint upp í loft hjá eyrum
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Þjálfari ákveður hvaða leiðir keppandi fer í hornin.

5.þrep - Bogahestur og Sveppur

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing	
1	3 kretsar á svepp	1,5	Byrjað og endað í stuðning með báðar hendur á svepp	
2	Fótsveiflur til hægri svo vinstri	Fótsveiflur til vinstri svo hægri	0,5	Má byrja á hægri eða vinstri, fætur í axlahæð
3	Hægri fótur yfir hest	Vinstri fótur yfir hest	0,5	Fætur í olnbogahæð
4	Hægri fót til baka	Vinstri fót til baka	0,5	Fætur í olnbogahæð
5	Vinstri fótur yfir hest	Hægri fótur yfir hest	0,5	Fætur í olnbogahæð
6	Vinstri fót til baka	Hægri fót til baka	0,5	Fætur í olnbogahæð
7	Hægri fót yfir í gleiðvinkil þvert á hest	Vinstri fót yfir í gleiðvinkil þvert á hest	0,5	Hælar yfir hesti
8	1/2 krets í framstuðning í afstökk		0,5	Grípa með hendi og lenda svo, 1/4 spindill (öfugur snúningur miðað við átt hringsveiflu) Dæmi: Krets til hægri, hægri hendi grípur aftur og heldur í, vinstri hendi sleppir í afstökkinu Ekki venjulegt wende afstökk
	Samtals	3,5		
	Samtals með bónus	5,0		

Val um hvort byrjað er á svepp eða á bogahesti.

Í æfingum 2 til 7 skal velja aðra hvora leiðina niður textann. Það er val fimleikamannsins hvort hann sveifli fyrst hægri upp eða vinstri. Ekki framkvæma „Fótsveiflur til hægri svo vinstri“ og „Fótsveiflur til vinstri og svo hægri“.

5.þrep - Hringir

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	5 hífur með augu í hringjahæð	1,5	Frádráttur fyrir að rykkja, rétta úr höndum á milli hífa, þjálfari má stoppa sveiflu á keppanda
2	Fara með beinar fætur í öfuga samloku	0,5	Loka líkama í samloku, höfuð snertir hné í samloku Stoppa í 2 sek
3	Öfughanga	0,5	Kúpt, bein eða fött staða leyfileg Stoppa í 2 sek
4	Síga hægt í axlateygju í gegnum samloku - stoppa - hífa upp í samloku	0,5	Hendur, axlir, mjaðmir og fætur í beinni línu í axlateygju. Stoppa í 2sek í axlateygju Ekki síga í gegnum hangvog
5	Síga niður að framan, halda vinkli með beinar hendur	0,5	Stoppa í 2 sek í vinkli
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Sveifla aftur beint úr vinklinum, Axlir opnast ekki meira en 90° í framsveiflu og hringir snúa inn, mjaðmir í höfuðhæð
7	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Axlir opnast ekki meira en 90° í framsveiflu og hringir snúa inn, mjaðmir í hringjahæð
8	Sveifla aftur og hoppa af í efsta punkti sveiflunnar	0,5	Sýna lyftu í öxlum með höfuð í hringjahæð
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

5.þrep - Stökk

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Stökkva yfir hest samanbogið með fætur saman á milli handa	3,5	
2	Líkami kemur beinn inná hest með líkama fyrir ofan axlir	1,5	
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Hæð hests: 1m

5.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	3 dífur	1,5	Hendur í 90°
2	Labba yfir á miðja tvíslá	0,5	Fætur saman Miðja merkt af mótshaldara
3	Vinkill með bognar fætur	0,5	Mjaðmir lokaðar og mjaðmir hjá höndum, hælur yfir tvíslá, hné bogin og vísa upp í loft Stoppa í 2 sek
4	Vinkill með beina fætur	0,5	Mjaðmir í 90° og mjaðmir hjá höndum Stoppa í 2 sek
5	Fætur sundur á tvíslá, lyfta fótum í átt að hávinkli með sundur fætur, dúndra lærum á tvíslá og sveifla aftur að hávinkli og sveifla niður	0,5	Sýna stutt stopp með fætur sundur á tvíslá (max. 2 sek)
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Fætur í axlahæð, hærra er í lagi
7	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Fætur í axlahæð, hærra er í lagi
8	Afstökk fyrir aftan	0,5	Fætur í axlahæð, hærra er í lagi
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Tvíslá í lægstu hæð

5.þrep - Svifrá í böndum

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	2 fótlyftur með fætur sundur í hvolfu	1,5	Það má byrja í fattri stöðu fyrir fótlyftu. Sveifla afturábak fyrir fótlyftu telst sem aukasveifla. Síga niður rólega. Þjálfari má stoppa iðkanda á milli fótlyftna. Æfingin er einsog öfug samloka með fætur í sundur. Rassinn á að fara hærra en fætur.
2	Sækja sveiflu	0,5	Má tengja við bónus æfingu sé hún gerð. Fetta, fætur hátt upp og skjóta í sveiflu.
3	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
4	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
5	Sveifla aftur yfir rá	0,5	
6	Sveifla fram yfir rá	0,5	
7	Sveifla aftur yfir 45° fyrir ofan rá	0,5	
8	Sveifla fram yfir 45° fyrir ofan rá	0,5	Þjálfari má stoppa iðkanda þegar hann hefur lokið sveiflum.
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

ATH í böndum, engin upphitun. má hafa hanska eða rör

Aukasveiflur eru til frádráttar.



4.þrep - Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Forhopp með saman fætur, höfuðstökk	1,5	Spenntur líkami í forhoppi og líkami beinn með hendur beint upp í loft hjá eyrum. Fæturnir saman í gegnum æfinguna. Lent með fattan líkama með hendur beint upp í loft hjá eyrum og andlit upp, ekki fram eða niður
2	Kraftstökk	0,5	Tilhlaup ekki lengra en 3 skref. Lent í uppstökki eða stoppi. Lent með fattan líkama með hendur beint upp í loft hjá eyrum og andlit upp, ekki fram eða niður. Lending í uppstökki á vera með beinan líkama
3	Afturábak kollhnís í handstöðu, Spennuhopp með 1/2 snúning	0,5	Fingur snúa inn, hendur og fætur mega vera bognar eða beinar
4	Heljarstökk	0,5	Tilhlaup ekki lengra en 3 skref.
5	Handstaða - 1/2 snúningur	0,5	Sparkað upp í handstöðu frá öðrum fæti, snúningur kláraður áður en farið er niður Sýna handstöðu áður en snúningur er gerður
6	1/2 krets á gólfi	0,5	Lenda í stuðning með magan upp og beinar mjaðmir
7	Splitt eða spíkat	0,5	Fimleikahreyfing úr stuðning yfir í splitt eða spíkat Sýna stöpp í teygju
8	Araba flikk	0,5	Tilhlaup ekki lengra en 3 skref. Lent í spennuhoppi, með spenntan líkama og hendur beint upp hjá eyrum
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Þjálfari ákveður hvaða leiðir keppandi fer í hornin.

4.þrep - Bogahestur og Svepplok á gólfi

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing	
1	3 kretsar á svepploki	1,5	Byrjað og endað í stuðning með báðar hendur á svepp Það þarf að kretsa 3 í röð til að fá bónus.	
2	Fótsveifla, hægri yfir	Fótsveifla, vinstri yfir	0,5	Fætur í axlahæð
3	1/2 klipp á hægri	1/2 klipp á vinstri	0,5	
4	Hægri fótur upp, ekki yfir	Vinstri fótur upp, ekki yfir	0,5	Fætur í axlahæð
5	Vinstri fótur yfir	Hægri fótur yfir	0,5	Fætur í axlahæð
6	Vinstri fótur til baka	Hægri fótur til baka	0,5	Fætur í axlahæð
7	Hægri fót yfir í gleiðvinkil þvert á hest	Vinstri fót yfir í gleiðvinkil þvert á hest	0,5	Hælar yfir boga, gert til að sækja sveiflu
8	1 krets		0,5	Kretsinn endar með stuðning á báðum bogum
	Samtals		3,5	
	Samtals með bónus		5,0	

Val um hvort byrjað er á svepp eða á bogahesti.

Í æfingum 2 til 7 skal velja aðra hvora leiðina niður textann. Það er val fimleikamannsins hvort hann sveifli fyrst hægri yfir eða vinstri. Ekki framkvæma „Fótsveifla, hægri yfir“ og „Fótsveifla vinstri yfir“.

4.þrep - Hringir

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	<u>Hífa upp í stuðning og síga niður í höngu</u>	1,5	Hendur mega vera bognar og í yfingri í byrjun Enda í beinni líkamsstöðu eftir hífu Stoppa í stuðning í 2 sek
2	Undirbúningssveifla	0,5	Sveifla afturábak til að byrja undirbúningssveiflu er hálf aukasveifla
3	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Hælar í höfuðhæð í aftursveiflu Mjaðmir í höfuðhæð í framsveiflu Axlir opnast ekki meira en 90° og hringir snúa inn í framsveiflu
4	Sveifla aftur og fram í öfuga samloku	0,5	Hælar í höfuðhæð í aftursveiflu
5	Fram axlavelta, má vinkla	0,5	
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Hælar í höfuðhæð í aftursveiflu Mjaðmir í höfuðhæð í framsveiflu Axlir opnast ekki meira en 90° og hringir snúa inn í framsveiflu
7	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Hælar í höfuðhæð í aftursveiflu Mjaðmir í höfuðhæð í framsveiflu Axlir opnast ekki meira en 90° og hringir snúa inn í framsveiflu
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama	0,5	Sleppa áður en fætur fara framhjá hringjum
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

4.þrep - Stökk

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Yfirlag	3,5	Lending innan við 1m frá hesti: -1,0
2	<u>Kuðungur á gólf tvíslá</u>	1,5	Byrjað með fætur á gólfi í samanboginni stöðu og pressað upp í kuðungsstöðuna Hné á milli eða bakvið olnboga í kuðungsstöðunni Stoppa í 2 sek
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Hæð hests: 1m

Framkvæma þarf gilt stökk, til að mega gera bónus æfingu.

4.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hopp í stuðning, vinkill með fætur í sundur, fætur síga niður á tvíslá	0,5	Má nota kubb til að komast uppá tvíslá, ekki gleiðvinkill. Stoppa í 2 sek í vinkli
2	Hávinkill með fætur sundur	1,5	Rass fyrir aftan hendur er dæmi um ógildan hávinkil Stoppa í 2 sek
3	Fara aftur í stuðning og stoppa í fattri stöðu	0,5	Fara niður í stjórnaðri hreyfingu. Fylgjast með ruggi og ójafnvægi Stoppa í 2 sek í fattri stöðu
4	Rugga fram, fettu sveifla aftur, fram	0,5	Bringu fram fyrir hendur
5	Fettu sveifla aftur, fram	0,5	Sýna stækkun á sveiflu
6	Sveifla aftur, fram	0,5	
7	Sveifla aftur, fram	0,5	Sýna stækkun á sveiflu
8	Sveifla afturábak í handstöðu, afstökk	0,5	Færa hendur yfir á eina rá í afstökki Stoppa í 2 sek í handstöðu
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Tvíslá í lægstu hæð

4.þrep - Svifrá í böndum

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	<u>2x hanga og pressa með beinar fætur í gegnum hendur í öfuga samloku og til baka í höngu</u>	1,5	Það má byrja í fattri stöðu fyrir fótlyftu. Sveifla afturábak fyrir fótlyftu telst sem aukasveifla. Síga niður rólega. Þjálfari má stoppa iðkanda á milli fótlyftna. Má kreppa ristar. Ekki axlateygja.
2	Sækja sveiflu, Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Á að tengja við bónus æfingu sé hún gerð. Fetta, fætur hátt upp og skjóta í sveiflu
3	Sveifla aftur, sveifla fram yfir ráanna	0,5	
4	Sveifla aftur, sveifla fram nálægt handstöðu	0,5	
5	Framrisi	0,5	
6	Framrisi	0,5	
7	Afturábakrisi	0,5	
8	Afturábakrisi, þjálfari má stoppa	0,5	
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

ATH í böndum, engin upphitun

Aukasveiflur eru til frádráttar. Aðstoði þjálfari við risa, eru risar ógildir þannig að ekki fæst gildi þó að fimleikamaður framkvæmi svo 2 til viðbótar



3.þrep - Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Kraftstökk sundur, kraftstökk saman EÐA kraftstökk framheljar	0,5	Tilhlaup ekki lengra en 3 skref. Lent í uppstökki eða stoppi. Lent með fattan líkama með hendur beint upp í loft hjá eyrum og andlit upp, ekki fram eða niður. Lending í uppstökki á vera með beinan líkama
2	Handstaða og 360° snúningur í handstöðu	0,5	Sýna handstöðu fyrir snúninginn
3	Araba afturábak heljarstökk	0,5	Tilhlaup 3 skref
4	Afturábak kollhnís í handstöðu	0,5	Fingur snúa inn, sýna handstöðuna eftir kollhnísinn
5	Framheljarstökk með 1/2 skrófu EÐA araba afturábak heljarstökk með 1/2 skrófu	0,5	Samanbogið eða með beinum líkama
6	1 krets á gólfi	1,5	Byrja og enda krets með báðar hendur í stuðning
7	Standandi pressa með sundur fætur	0,5	Stoppa í 2 sek í handstöðu
8	Araba flikk, flikk, uppstökk	0,5	Tilhlaup ekki lengra en 3 skref Uppstökk er spennuhopp
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Þjálfari ákveður hvaða leiðir keppandi fer í hornin.

3.þrep - Svepplok á gólfi og bogahestur án boga

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	2 kretsar á svepploki	0,5	Byrjað og endað í stuðning með báðar hendur á svepp
2	2 kretsar á svepploki	0,5	Samtals 4 kretsar
3	2 kretsar á svepploki	0,5	Samtals 6 kretsar og endað í stuðning eða farið í bónus æfingu
4	4 kretsar á svepploki	1,5	Samtals 10 kretsar og endað í stuðning
5	2 kretsar face inn á bogahest án boga	0,5	Upphopp má vera frá kubb í frjálstri hæð
6	Áfram 2 krets face inn á bogahesti án boga	0,5	Samtals 4 kretsar face in
7	2 kretsar face út á bogahesti án boga	0,5	Upphopp má vera frá kubb í frjálstri hæð
8	Áfram 2 krets face út á bogahesti án boga	0,5	Samtals 4 kretsar face út Enda með því að fara yfir hest
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Val um hvort byrjað er á svepp eða á bogahesti.

3.þrep - Hringir

nr.	Æfing	Gildi	Lýsing
1	Hífa upp, 2 dífur, hífa upp, 2 dífur, síga niður í höngu	1,5	Hendur mega vera bognar og í yfirgripi í byrjun Enda í beinni líkamsstöðu eftir hífu
2	Undirbúningssveifla, fram axlavelta	0,5	Sveifla afturábak til að byrja undirbúningssveiflu er hálf aukasveifla Má enda vinklað
3	Sveifla aftur, fram, afturkippur	0,5	Hælar í höfuðhæð í aftursveiflu Mjaðmir í höfuðhæð í framsveiflu Axlir opnast ekki meira en 90° og hringir snúa inn í framsveiflu
4	Vinkill	0,5	Hringir eiga ekki að snúa inn Stoppa í 2 sek
5	Kuðungur	0,5	Beinar hendur og hné á milli eða bakvið olnboga Hendur liggja ekki utan í hringjunum Stoppa í 2 sek
6	Fara rólega niður í öfuga höngu,	0,5	Bein eða samloku öfug hanga frjáls aðferð, má beygja olnboga
7	Aftur axlavelta út, sveifla fram, sveifla aftur	0,5	Hælar í höfuðhæð í aftursveiflu Mjaðmir í höfuðhæð í framsveiflu Axlir opnast ekki meira en 90° og hringir snúa inn í framsveiflu
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama	0,5	Sleppa áður en fætur fara framhjá hringjum Mjaðmir eiga að fara í hringjahæð
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

3.þrep - Stökk

nr.	Æfing	Gildi	Lýsing
1	Yfirlag / Arabastökk / Yurchenko án heljar	2,0	
2	Yurchenko, Tshukahara, yfirlag framheljar, yfirlag með 1/1 skrúfu	3,5	Heljarstökk í samanboginni stöðu
3	Handstaða á gólf tvíslá, lengur en 10 sek	1,5	Ef milli 8 - 10 sek þá er 0,3 miðlungs villa fyrir að halda ekki stoppi í 2 (10) sek. undir 8 sek er dæmt sem ekki stöpp, 0,5 í mínus og ógildur bónus regla 9.2.14 í COP Skref í handstöðu stoppar tíma og ógildir bónusinn. Tími stoppar í 45° Þjálfari má hjálpa keppanda í jafnvægi sleppir síðan og byrjar að telja 10 sek
	Samtals	2-3,5	
	Samtals með bónus	3,5-5	

Hæð hests: 1.15m eða 1.20m

Framkvæma þarf gilt stökk, til að mega gera bónus æfingu.

3.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Langkippur eða framkippur. Fara í vinkil í 2 sek	1,5	Stoppa í 2 sek
2	Ýta fram, sveifla aftur	0,5	<i>Sé bónus æfing ekki framkvæmd má þjálfari lyfta keppanda upp í stuðning á tvíslá</i> Fætur yfir tvíslá
3	Sveifla fram	0,5	Beinn líkami svo að það sjáist á milli handa og baks
4	Sveifla aftur í handstöðu	0,5	Stoppa í 2 sek
5	Sveifla fram	0,5	Beinn líkami svo að það sjáist á milli handa og baks
6	Sveifla aftur í handstöðu	0,5	Stoppa í 2 sek
7	Sveifla fram	0,5	Beinn líkami svo að það sjáist á milli handa og baks
8	Sveifla afturábak í handstöðu og afstökk	0,5	Færa hendur yfir á eina rá í afstökki Stoppa í 2 sek í handstöðu
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

3.þrep - Svifrú

nr.	Æfing	Gildi	Lýsing
1	Hanga og pressa með beinar fætur í gegnum hendur í öfuga samloku og til baka í höngu	0,5	Byrjað í beinni líkamsstöðu, sveifla afturábak er hálf aukasveifla Það má kreppa ristar
2	Undirbúningssveifla	0,5	Fetta, fætur hátt upp og skjóta í sveiflu, sækja sveifluna.
3	Langkippur eða afturkippur	0,5	
4	Vipp í handstöðu eða afturábak hringur í handstöðu	0,5	Má beygja hendur í vippi
5	Risi	0,5	
6	Risi	0,5	
7	Risi	0,5	
8	<u>Afturábak heljarstökk með beinum líkama</u>	1,5	Gert úr risa Aukadýnur leyfðar í afstökki
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Aukasveiflur eru til frádráttar. Aðstoði þjálfari við risa, eru risar ógildir þannig að ekki fæst gildi þó að fimleikamaður framkvæmi svo 2 til viðbótar



2.þrep - Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Kraftstökk framheljar	0,5	Tilhlaup ekki lengra en 3 skref. Lent í uppstökki eða stoppi. Lent með fattan líkama með hendur beint upp í loft hjá eyrum og andlit upp, ekki fram eða niður. Lending í uppstökki á vera með beinan líkama
2	Afturábak kollhnís með 1/2 undirsnúningi í handstöðu	0,5	Undirsnúningur
3	2 kretsar á gólfi	0,5	Byrja og enda í stuðning Fimleikahreyfing til að standa upp
4	<u>Framheljarstökk með 1/1 skrófu</u> <u>EÐA</u> <u>araba afturábak heljarstökk með 1/1 skrófu</u>	1,5	Samanbogið eða með beinum líkama
5	Splitt / spíkat	0,5	Fimleikahreyfing til að fara í og úr splitti Sýna stopp í teygjuæfingu
6	Pressa úr teygju í handstöðu	0,5	Stoppa í handstöðu í 2 sek
7	Framheljar	0,5	Vinklað eða með beinum líkama
8	Araba flikk, flikk, heljar	0,5	Samanbogið, vinklað eða með beinum líkama
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Þjálfari ákveður hvaða leið keppandi fer í hornin

2.þrep - Bogahestur án boga og Sveppur með einni höldu

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	2 kretsar face in	0,5	Uppstökk má vera frá kubb í frjálstri hæð 2 krestar
2	Færsla inn á miðjan hest 2 krets á miðjunni	0,5	2 kretsar inn á miðjuna hoppa af eða fara í bónus
3	Færsla frá miðjunni í face út 2 kretsar	1,5	2 kretsar í að fara frá miðju út á enda
4	2 kretsar face út	0,5	2 kretsar face out samts 6 kretsar án bónus færslu samts 8 kretsar með bónus Enda með því að fara yfir hest
5	Krets á svepp á einni höldu	0,5	
6	Krets á svepp á einni höldu	0,5	
7	Krets á svepp á einni höldu	0,5	
8	Krets á svepp á einni höldu	0,5	Enda í stuðning með hendur fyrir framan líkama Samts 4 kretsar á 1 höldu
	Samts	3,5	
	Samts með bónus	5,0	

Val um hvort byrjað er á svepp eða á bogahesti.

2.þrep - Hringir

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hífa upp í stuðning	0,5	Hendur mega vera bognar og í yfirlipi í byrjun Enda í beinni líkamsstöðu eftir hífu
2	Vinkill	0,5	Hendur samsíða og hringir snúa beint eða út Stoppa í 2 sek
3	"A" Pressa	0,5	2 sekúndur í handstöðu Bognar hendur, boginn líkami
4	Handstaða í 4 sek	1,5	Fætur mega snerta víra og fá stuðning frá þeim, en hendur snúa út og snerta ekki víra
5	Pressa niður í stuðning, frjáls aðferð í öfuga samloku	0,5	Fimleikahreyfing
6	Sækja sveiflu, sveifla afturábak	0,5	Hælar fyrir ofan höfuðhæð í aftursveiflu
7	Sveifla fram, aftur axlavelta út	0,5	Hælar yfir höfuðhæð í aftursveiflu Mjaðmir í höfuðhæð í framsveiflu Axlir opnast ekki meira en 90° og hringir snúa inn í framsveiflu
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama	0,5	Sleppa áður en fætur fara framhjá hringjum Mjaðmir eiga að fara yfir hringjahæð
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

2.þrep - Stökk

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Yfirlag / Arabastökk / Yurchenko án heljar	2,0	
2	Yurchenko, Tshukahara, yfirlag framheljar, yfirlag með 1/1 skrófu	3,0	Heljarstökk í samanboginni stöðu
3	Yurchenko, Tshukahara, yfirlag framheljar	3,5	Heljarstökk í vinklaðri stöðu
4	Handstaða á gólf tvíslá, lengur en 10 sek	1,5	Ef milli 8 - 10 sek þá er 0,3 miðlungs villa fyrir að halda ekki stoppi í 2 (10) sek. Undir 8 sek er dæmt sem ekkert stopp, 0,5 í mínus og ógildur bónus, sjá regla 9.2.14 í COP Tími stoppar í 45° handstöðu og við þjálfari má ekki hjálpa keppanda í jafnvægi. Skeiðiklukka fer í gang þegar fætur fara frá gólfi
	Samtals	2-3,5	
	Samtals með bónus	3,5-5	

Hæð hests: 1.25m til 1.30m

Framkvæma þarf gilt stökk, til að mega gera bónus æfingu.

2.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Langkippur beint í vinkil	0,5	Stoppa í 2 sek
2	Framkippur beint í vinkil	0,5	Stoppa í 2 sek
3	"B" pressa í handstöðu	1,5	Stoppa í 2 sek Beinar hendur og boginn líkami eða bognar hendur og beinn líkami
4	Sveifla fram og sveifla afturábak í handstöðu	0,5	<i>Sé bónusæfing ekki framkvæmd má sveifla afturábak úr vinkli áður en sveiflað er fram í æfingu 4</i> Sýna rétta líkamsstöðu í sveiflu Sýna handstöðu
5	Sveifla fram, sveifla afturábak, stoppa í handstöðu	0,5	Sýna rétta líkamsstöðu í sveiflu Stoppa í 2 sek
6	Sveifla fram og sveifla afturábak í handstöðu	0,5	Sýna rétta líkamsstöðu í sveiflu Sýna handstöðu
7	Sveifla fram, sveifla afturábak, stoppa í handstöðu	0,5	Sýna rétta líkamsstöðu í sveiflu Stoppa í 2 sek
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama	0,5	
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

2.þrep - Svifrá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Undirbúningssveifla, langkippur eða afturkippur	0,5	
2	Vipp í handstöðu eða afturábak hringur í handstöðu	0,5	
3	2 risar	0,5	
4	<u>1/2 undirsnúningur í framrisa</u>	1,5	
5	2 framrisar	0,5	<i>Ef bónusæfing er ekki framkvæmd, þá er ekki mínus fyrir að fara niður og vippa í framrisa</i>
6	1/2 snúningur í risa	0,5	
7	2 risar	0,5	
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama	0,5	
	Samtals	3,5	
	Samtals með bónus	5,0	

Aukasveiflur eru til frádráttar. Aðstoði þjálfari við risa, eru risar ógildir þannig að ekki fæst gildi þó að fimleikamaður framkvæmi svo 2 til viðbótar



1.þrep - Reglur

Fylgja skal unglingareglum FIG (junior rules) The Code Of Points (COP) með eftirfarandi breytingum.

Fjöldi æfinga

Veittur er D bónus fyrir að framkvæma áttundu æfinguna í seríunni.

Fjöldi taldra æfinga	E-einkunn
8	D Bónus 0,5
6 - 7	10,00
5	8,00
4	6,00
3	4,00
1 - 2	2,00

Afstökk, flokkur IV

Samkvæmt FIG COP unglingareglur

Erfiðleiki	Gildi
A	0,0
B	0,3
C, D, E, F eða G	0,5

Æfing sem endar án afstöks = Einungis 7 æfingar sem telja til D-einkunnar

Sérstakar reglur fyrir hvert áhald

Hvert áhald er samkvæmt COP unglingareglum, nema annað sé sérstaklega tekið fram.

Aukaöryggisdýnur leyfðar, leyfilegt að nota öryggisdýnu á gólfi fyrir stökkæfingar af erfiðleika C og uppúr.

Leyfilegt er að nota hækku til að komast upp á bogahestinn.

Stökkhestur má vera minnst 125 cm og mest 135 cm að hæð.

Þegar keppt er til úrslita á stökki þarf að framkvæma tvö mismunandi stökk skv. reglum COP.