

8.september 2020

Frá Tækninefnd kvenna

Berist til yfirþjálfara, þjálfara og dómara í áhaldafimleikum kvenna

**Efni: Tvöfaldar sérkröfur fyrir unglunga og stúlknaflokk  
Dýnur á mótum**

Tvöfaldar sérkröfur fyrir unglinga og stúlkna flokk eru í gildi á eftirfarandi mótum:  
Haustmót 2020, Íslandsmeistaramót 2020, Íslandsmeistaramót 2021 og GK mót  
2021

Gildir fyrir:

- Tvíslá: allar sérkröfur
- Slá: akró sería
- Gólf: tvöfalt heljarstökk

Tvöfaldar sérkröfur gilda ekki á **Bikarmóti 2021**, þær gilda eingöngu á mótum þar  
sem keppt er í einstaklingskeppni.

**Dýnur á mótum:**

Keppendum í frjálsum æfingum, 1. og 2. þrepi er leyfilegt að nota 10 cm auka-  
yfirdýnu á öllum mótum að Íslandsmóti í frjálsum æfingum undanskildu:

- undir flugæfingar á tvíslá, (D+)
- akróæfingar á gólfi (D+), staðsetja þarf dýnuna inn á gólfinu áður en æfing  
hefst, leyfilegt er að taka dýnuna út af strax eftir notkun
- í afstökkum á slá (D+)

Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna