Keppnisreglur í Stökkfimi

Útgáfa 4

Febrúar 2021

Við keppni í stökkfimi verður notast við keppnisreglur sem gefnar voru út af UEG Cde of Points, fyrir árin 2017-2020 (edition 2017-rev B, sá sem kom út áramótin 2019-2020). Þær reglur má finna á heimasíðu FSÍ.

Talsverðar breytingar voru gerðar á keppnisfyrirkomulagi í stökkfimi á síðasta tímabili en stærsta breytingin var að bæta við keppni á gólfi. Keppt er á þremur áhöldum: gólfi, dýnu og trampólíni. Veitt verða verðlaun á einstökum áhöldum og ekki þarf að skrá sig til keppni á öllum áhöldum.

Við vonumst til þess að þjálfarar og dómarar kynni sér þessar reglur, sem og Code of Points, til þess að keppnin verði sem sanngjörnust og fari sem best fram.

Tækninefnd í stökkfimi, 2020-2021

Keppnisflokkar

Keppt er í þremur flokkum; kvennaflokkum, karlaflokkum og flokkum blandaðra liða þar sem liðin samanstanda af 4 til 8 keppendum.
Í stökkfimi er keppt á dýnu, trampólíni og gólfi.

- Keppt er í tveimur deildum, A deild og B deild
- Lið skrá sig sjálf inn í deild
- Aðeins eru krýndir Íslandsmeistarar og Bikarmeistarar í A-deild
- Ef ekkert lið skráir sig í A-deild í einhverjum flokki er efsta lið í B-deild krýnt Bikarmeistari/Íslandsmeistari

Verðlaun

Veitt eru verðlaun á einstökum áhöldum, ekki eru veitt verðlaun í fjölþraut.
EKKI er nauðsynlegt að keppa á öllum áhöldum og verðlaun eru veitt eftir hve mörg lið skrá sig á hvert áhald.
Eftirfarandi reglur gilda varðandi verðlaun og fjölda í flokki.

Fjöldi í flokki	1-4 lið	5+ lið
Veitt verðlaun fyrir:	1. sæti	1. - 3. Sæti

Aldursflokkar og deildir

Aldursflokkum er skipt niður eftir fæðingarári, ekki afmælisdegi. Á keppnisárinu 2020-2021 eru eftirfarandi aldursskiptingar:

Flokkur	Árgangur	Kyn	Deildir
5. flokkur	2012	Kynjalaus. Strákar og stelpur keppa saman	A deild
4. flokkur	2010-2011	Kvk- og mixlið	A og B deildir
3.flokkur	2008-2009	Kvk- og mixlið	A og B deildir
2.flokkur	2006-2007	Kvk- og mixlið	A og B deildir
1.flokkur-meistarflokkur	2005+	KK-,Kvk og mixlið	A og B deildir
KKy	2009-2011	KK	A og B deildir
KKe	2006-2008	KK	A og B deildir

Almennt um keppnisfyrirkomulag

Almennt gilda reglur CoP en með þeim undanþágum sem koma fram í þessu riti. Leyfilegt er að skrá 4-8 keppendur og þurfa ekki allir keppendur að taka þátt á öllum keppnisáhöldum. Sem dæmi getur iðkandi innan liðs keppt einungis á dýnu en ekki á hinum keppnisáhöldum. Veitt eru verðlaun á einstökum áhöldum.

5. flokkur

5.flokkur aðeins eftir áramót, þar sem reglur ÍSÍ leyfa aðeins 9 ára og eldri að taka þátt í keppni á vegum íþróttasambanda. Í þeim flokki er keppt í kynjalausum flokki, sem þýðir að strákar og stelpur geta verið saman í liði án þess að til frádráttar komi. Einungis eru veitt þátttökuverðlaun fyrir keppni í þessum flokki.

Keppni á stökkáhöldum

Á stökkáhöldunum dýnu og trampólíni framkvæmir liðið „rennsli“ af stökkum, sem þýðir að 2 iðkendur þurfa að vera á hreyfingu á sama tíma. Lenda þarf öll stökk í lendingadýnu annars kemur til frádráttar. Tónlist spiluð meðan að liðið framkvæmir sínar æfingar og er þeirri tónlist skilað inn í sérstakt skilahólf sem að FSÍ sér um að senda út á félögin.

Á stökkáhöldum þurfa þjálfarar að standa tilbúnir á lendingadýnunni meðan að rennslið fer fram. Á trampólíni standa tveir þjálfarar og á dýnu einn þjálfari, hvorki fleiri né færri. Liðið getur ekki hafið keppni fyrr en þessum viðmiðum er fylgt.

Heimilt er að keppa í fleiri en einum aldursflokki á sama móti, þó má aldrei keppa við sjálfan sig. Á það einnig við að sami keppandi má ekki keppa í A-deild og B- deild innan sama flokks. Sem dæmi getur sami iðkandi keppt fyrir Mix og kvennalið á sama móti í sama aldursflokki. Keppa má upp fyrir sig, þ.e.a.s. keppandi á 3. flokks aldursári getur keppt með 2. flokki á sama móti.

Gólfæfingar

Að lágmarki keppa 4 iðkendur í gólfæfingum og að hámarki 8. Ekki er nauðsynlegt að allir keppendur keppi á öllum áhöldum.

Lið þarf ekki að keppa á öllum áhöldum. Leyfilegt er að skrá sig sem dæmi bara inn í gólfæfingar.

Framkvæmdar eru gólfæfingar í við takt tónlist og þarf að uppfylla ákveðnar kröfur sem koma fram í hverjum flokki fyrir sig.

Dómarar

- Allir þeir dómarar sem dæma á FSÍ mótum skulu hafa lokið dómaraprófi úr Code of Points. Yfirdómarar móts og yfirdómarar áhalda eru einungis þeir sem hafa lokið prófinu með góðri einkunn og hafa mikla reynslu á sviði dómgæslu.
- Fjöldi dómara á hverju áhaldi er að lágmarki 3.
- Fjöldi dómara sem hvert félag á að skila er í hlutfalli við fjölda liða sem félagið skilar inn og er gefið út af tækninefnd um leið og skráningu á mót er lokið. Fjöldi dómara sem hvert félag þarf að skila helst þrátt fyrir að félagið kjósi að draga einhver liða sinna úr keppni eftir að skráningu á mót er lokið.

Félagaskipti

- Farið er eftir reglum FSÍ um félagaskipti – www.fimleikasamband.is

Mótshaldari

- Mótsstjórn samanstendur af aðila frá THF/Stökkfimi, yfirdómara mótsins og staðgengli frá því fimleikafélagi sem heldur mótið. Mótsstjórn skal vera viðstödd og aðgengileg meðan á móti stendur. Mótsstjórn er ábyrg fyrir ófyrirsjáanlegum aðstæðum sem geta komið upp.
- Mótshaldari sér um tónlist sem spiluð er þegar lið framkvæma sínar æfingar.

Kærur

- Ekki er leyfilegt að kæra einkunnir í Stökkfimi.

Skráning liða á mót

- Skráning liða fer fram i gegnum Leyfiskerfi Fimleikasambands Íslands og er einungis hægt að skrá þá iðkendur sem eru skráðir í Leyfiskerfið til keppni. Skráning á mót lokar 4 vikum fyrir keppni. Ekki er heimilt að skrá lið til keppni eftir að skráningarfresti lýkur. Þau félög sem skrá

lið sín úr keppni eftir að skráningarfresti lýkur þurfa engu að síður að greiða mótagjöld til FSÍ.

- Við skráningu þarf lið að taka fram á hvaða áhöldum það ætli að keppa á.

Undanþágur – Almennt frá CoP

- Í CoP er gert ráð fyrir hlutverki SJ – superior jury. Á Íslandi munu hlutverk SJ vera í höndum yfirdómara mótsins, í samvinnu við yfirdómara hvers áhalds.
- Ekki er þörf á að hafa íslenska fánann á keppnisbúningum hér heima, en sé einhver í liðinu með fána á búningnum skal allt liðið hafa fána á búningnum.
- Ekki þarf að hafa keppnisnúmer á sínum búningum og ekki verður veittur frádráttur fyrir þennan lið.

5. flokkur (2012)

Almennt

Keppni í 5. flokki fer fram í kynjalausum flokki. Ekki þarf að skrá kk, kvk eða mix lið sérstaklega. Lið geta samanstaðið af einungis stelpum, strákum eða báðum kynjum. Í 5.flokki fá allir þeir sem taka þátt viðurkenningu fyrir sína þátttöku. Keppt er á þremur áhöldum og í einni deild.

Gólf

Gólfæfingar eru framkvæmdar á 8x10m dansfleti. Gólfæfingar eru framkvæmdar í takt við lag og uppfylla þarf eftirfarandi kröfur sem settar eru hér að neðan. Lag má ekki innihalda söng (lagið þarf að vera „instrumental“).
Skila þarf inn dansblaði þar sem mynstur eru merkt inn ásamt erfiðleikaæfingum sem og kröfum.
Erfiðleikaæfingar má finna í Apendix í CoP.

- Framkvæma má gólfæfingar að lengd 00:50-1:30 mín án þess að fá frádrátt fyrir of stuttar æfingar

- C einkunn er reiknuð frá 2,0 og framkvæma þarf eftirfarandi C kröfur
  - Liðleikamóment (split, spíkat, samloka saman með fætur eða samloka sundur með fætur). Merkja þarf „**F**“ inn á dansblað þar sem liðleikamóment er framkvæmt
    1,0
  - „Group elemet“. Framkvæma lyftu þar sem allir taka virkan þátt. Merkja þarf „**G**“ á dansblaðið þar sem það er framkvæmt
    1,0
- Ekki þarf að framkvæma RS né DD
- Framkvæma á eftirfarandi erfiðleikamóment
  - 1 hopp
  - 1 jafnvægi frjálst jafnvægi
    - Getur verið úr flokki SB, HB eða DB
  - 1 handstöðu
    - Leyfilegt er að framkvæma spark upp í handstöðu og þurfa allir keppendur að sýna handstöðu á sama tíma með fætur saman. Sú handstaða hefur erfiðleikagildið 0,4
    - Einnig er leyfilegt að framkvæma HB1001 samkvæmt þeim kröfum er CoP gefur
  - 1 fimleikaæfingu (acrobatic)
- Merkja þarf í hvaða mynstri erfiðleikamómentin eru framkvæmd
- Framkvæma þarf 2 ólík mynstur að lágmarki í gólfæfingunum
  - Lítið mynstur (innan 4x4m)
  - Hring mynstur (Moving Curve, framkvæma þarf 3 hreyfingar og færast í hring)
- Ekki eru gerðar sérstakar kröfur um áttir né færslur.

Trampólín

- Framkvæmdar eru tvær umferðir, ein yfir hest og ein án hests.
- Leyfilegt er að framkvæma spennuhopp í samanboginni stöðu. Samanbogin staða þýðir að hné eru dregin að bringu.

  - Erfiðleika einkunn = 0,0
  - Eftirfarandi kröfur um líkamstöðu gilda:
    - Vinkill um mjaðmir og hné er að lágmarki 90°. Ef þessum viðmiðum er ekki fylgt er 0,2 frádráttur á líkamsstöðu
- Hæð á stökkhesti er frjáls og leyfilegt er að stökkva yfir tvo hlaupakubba sem staðsettir eru ofan á lendingardýnu í stað stökkhests.
- Leyfilegt er að hafa stökkbretti fyrir framan trampólín.
- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Ekki er gerð krafa um skrúfu né tvöföld heljarstökk.

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á æfingu liðs á trampólín, með og án stökk hests og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda
- Endurtekning á æfingu 0,2 á hvern keppanda
- Umferð án hests/tveggja hlaupakubba 2,0 á lið (einu sinni)

Dýna

- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Á dýnu framkvæmir liðið 2 umferðir.
- Önnur umferð þarf að vera hrein framumferð.
- Hin umferðin þarf að vera hrein afturábakumferð.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Leyfilegt er að gera einungis eitt stökk í bæði fram- og afturumferð

- Einungis má framkvæma stökk úr CoP og gilda 2 hæstu æfingarnar til erfiðleikaeinkunnar
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd
- Ekki er gerð krafa um skrúfu

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda
- Endurtekning á seríu 0,2 á hvern keppanda
- Vantar framumferð 0,2 á hvern keppanda
- Vantar afturábak umferð 0,2 á hvern keppanda

4. flokkur (2010-2011) eða KKy(2009-2011) A-deild

Almennt

Keppni í 4. flokki fer fram í kvenna eða mix flokki. Lið flokkast sem mix lið ef að keppendur liðsins eru ekki af sama kyni. Kky er keppni þar sem allir keppendur eru drengir.

Eftirfarandi frádráttur er veittur fyrir ójafnt kynjahlutfalls liðs

- Vantar 1 iðkanda af öðru hvoru kyni til að kynjahlutfall sé jafnt= 1,0 frádráttur
- Vantar 2 eða fleiri iðkendur af öðru hvoru kyninu til að kynjahlutfall sé jafnt = 1,5 frádráttur

Gólf

Gólfæfingar eru framkvæmdar á 8x10m dansfleti. Gólfæfingar eru framkvæmdar í takt við lag og uppfylla þarf eftirfarandi kröfur sem settar eru hér að neðan. Lag má ekki innihalda söng (lagið þarf að vera „instrumental“).

Skila þarf inn dansblaði þar sem mynstur eru merkt inn ásamt erfiðleikaæfingum sem og kröfum.

- Framkvæma má gólfæfingar að lengd 00:50-1:30 mín án þess að fá frádrátt fyrir of stuttar æfingar
- C einkunn er reiknuð frá 2,0 og framkvæma þarf eftirfarandi C kröfur
    - Liðleikamóment (split, spíkat, samloka saman með fætur eða samloka sundur með fætur). Merkja þarf „**F**“ inn á dansblað þar sem liðleikamóment er framkvæmt
      1,0
    - „Group elemet“. Framkvæma lyftu þar sem allir taka virkan þátt. Merkja þarf „**G**“ á dansblaðið þar sem það er framkvæmt
      1,0
- Ekki þarf að framkvæma RS né DD
- Framkvæma á eftirfarandi erfiðleikamóment
    - 1 hopp
    - 1 jafnvægi frjálst jafnvægi
        - Getur verið úr flokki SB, HB eða DB
    - 1 handstöðu

        - Leyfilegt er að framkvæma spark upp í handstöðu og þurfa allir keppendur að sýna handstöðu á sama tíma með fætur saman. Sú handstaða hefur erfiðleikagildið 0,4
        - Einnig er leyfilegt að framkvæma HB1001 samkvæmt þeim kröfum er CoP gefur
    - 1 fimleikaæfingu (acrobatic)
- Merkja þarf í hvaða mynstri erfiðleikamómentin eru framkvæmd
- Framkvæma þarf 2 ólík mynstur að lágmarki í gólfæfingunum
    - Lítið mynstur (innan 4x4m)
    - Hring mynstur (Moving Curve, framkvæma þarf 3 hreyfingar og færast í hring)
- Ekki eru gerðar sérstakar kröfur um áttir né færslur.

Trampólín

- Framkvæmdar eru tvær umferðir, ein yfir hest og ein án hests.
- Hæð á stökkhesti er frjáls og leyfilegt er að stökkva yfir tvo hlaupakubba sem staðsettir eru ofan á lendingardýnu í stað stökkhests.
- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Skrúfukrafa er 180°
- Í öllum flokkum að undanskyldum 5. flokki er gerð krafa um tvöföld heljarstökk.

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda

- Endurtekning á æfingu 0,2 á hvern keppanda
- Uppfyllir ekki skrúfukröfu 0,2 á hvern keppanda
- Uppfyllir ekki kröfu um tvöföld heljarstökk 0,2 á hvern keppanda
- Umferð án hests/tveggja hlaupakubba 2,0 á lið (einu sinni)

Dýna

- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Á dýnu framkvæmir liðið 2 umferðir.
- Önnur umferð þarf að vera hrein framumferð.
- Hin umferðin þarf að vera hrein afturábakumferð.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Leyfilegt er að framkvæma 1 umferð með einu stökki
- Önnur umferðin þarf að innihalda að lágmarki 2 stökk
- Einungis má framkvæma stökk úr CoP og gilda 2 hæstu æfingarnar til erfiðleikaeinkunnar
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Ekki er gerð krafa um skrúfu

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda
- Endurtekning á seríu 0,2 á hvern keppanda
- Vantar framumferð 0,2 á hvern keppanda
- Vantar afturábak umferð 0,2 á hvern keppanda

3. flokkur (2008-2009) og Kke (2006-2008) A-deild

Almennt

Keppni í 3. flokki fer fram í kvenna eða mix flokki. Lið flokkast sem mix lið ef að keppendur liðsins eru ekki af sama kyni. Í Kke eru lið einungis samansett af drengjum.

Eftirfarandi frádráttur er veittur fyrir ójafnt kynjahlutfalls liðs

- Vantar 1 iðkanda af öðru hvoru kyni til að kynjahlutfall sé jafnt= 1,0 frádráttur
- Vantar 2 eða fleiri iðkendur af öðru hvoru kyninu til að kynjahlutfall sé jafnt = 1,5 frádráttur

Gólf

Gólfæfingar eru framkvæmdar á 8x10m dansfleti. Gólfæfingar eru framkvæmdar í takt við lag og uppfylla þarf eftirfarandi kröfur sem settar eru hér að neðan. Lag má ekki innihalda söng (lagið þarf að vera „instrumental“).

Skila þarf inn dansblaði þar sem mynstur eru merkt inn ásamt erfiðleikaæfingum sem og kröfum.

- Framkvæma má gólfæfingar að lengd 00:50-1:30 mín án þess að fá frádrátt fyrir of stuttar æfingar
- C einkunn er reiknuð frá 2,0 og framkvæma þarf eftirfarandi C kröfur
  - Liðleikamóment (split, spíkat, samloka saman með fætur eða samloka sundur með fætur. Merkja þarf „**F**“ inn á dansblað þar sem liðleikamóment er framkvæmt
    1,0
  - „Group elemet“. Framkvæma lyftu þar sem allir taka virkan þátt. Merkja þarf „**G**“ á dansblaðið þar sem það er framkvæmt
    1,0
- Ekki þarf að framkvæma RS né DD
- Framkvæma á eftirfarandi erfiðleikamóment
  - 2 hopp
  - 1 jafnvægi frjálst jafnvægi
    - Getur verið úr flokki SB, HB eða DB
  - 1 handstöðu

- Leyfilegt er að framkvæma spark upp í handstöðu og þurfa allir keppendur að sýna handstöðu á sama tíma með fætur saman. Sú handstaða hefur erfiðleikagildið 0,4
- Einnig er leyfilegt að framkvæma HB1001 samkvæmt þeim kröfum er CoP gefur

    - 1 fimleikaæfingu (acrobatic)

- Merkja þarf í hvaða mynstri erfiðleikamómentin eru framkvæmd
- Framkvæma þarf 2 ólík mynstur að lágmarki í gólfæfingunum
    - Lítið mynstur (innan 4x4m)
    - Hring mynstur (Moving Curve, framkvæma þarf 3 hreyfingar og færast í hring)
- Ekki eru gerðar sérstakar kröfur um áttir né færslur.

Trampólín

- Framkvæmdar eru tvær umferðir, ein yfir hest og ein án hests.
- Hæð á stökkhesti er frjáls
- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Skrúfukrafa er 360° í einföldu heljarstökki/180° í tvöfölduheljarstökki

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda
- Endurtekning á æfingu 0,2 á hvern keppanda
- Uppfyllir ekki skrúfukröfu 0,2 á hvern keppanda
- Uppfyllir ekki kröfu um tvöföld heljarstökk 0,2 á hvern keppanda

- Umferð án hests/tveggja hlaupakubba 2,0 á lið (einu sinni)

Dýna

- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Á dýnu framkvæmir liðið 2 umferðir.
- Önnur umferð þarf að vera hrein framumferð.
- Hin umferðin þarf að vera hrein afturábakumferð.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Framkvæma þarf að lágmarki 2 ólík stökk í báðum umferðum
- Einungis má framkvæma stökk úr CoP og gilda 2 hæstu æfingarnar til erfiðleikaeinkunnar
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Skrúfukrafa er 180°

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda
- Endurtekning á seríu 0,2 á hvern keppanda
- Vantar framumferð 0,2 á hvern keppanda
- Vantar afturábak umferð 0,2 á hvern keppanda
- Skrúfukrafa ekki uppfyllt 0,2 á hvern keppanda

2. flokkur (2006-2007) A-deild

Almennt

Keppni fer fram í kvenna eða mix flokki. Lið flokkast sem mix lið ef að keppendur liðsins eru ekki af sama kyni.

Eftirfarandi frádráttur er veittur fyrir ójafnt kynjahlutfalls liðs

- Vantar 1 iðkanda af öðru hvoru kyni til að kynjahlutfall sé jafnt= 1,0 frádráttur
- Vantar 2 eða fleiri iðkendur af öðru hvoru kyninu til að kynjahlutfall sé jafnt = 1,5 frádráttur

Gólf

Gólfæfingar eru framkvæmdar á 8x10m dansfleti. Gólfæfingar eru framkvæmdar í takt við lag og uppfylla þarf eftirfarandi kröfur sem settar eru hér að neðan. Lag má ekki innihalda söng (lagið þarf að vera „instrumental“).

Skila þarf inn dansblaði þar sem mynstur eru merkt inn ásamt erfiðleikaæfingum sem og kröfum.

- Framkvæma má gólfæfingar að lengd 00:50-1:30 mín án þess að fá frádrátt fyrir of stuttar æfingar
- C einkunn er reiknuð frá 2,0 og framkvæma þarf eftirfarandi C kröfur
    - Liðleikamóment (split, spíkat, samloka saman með fætur eða samloka sundur með fætur. Merkja þarf „**F**“ inn á dansblað þar sem liðleikamóment er framkvæmt
      1,0
    - „Group elemet“. Framkvæma lyftu þar sem allir taka virkan þátt. Merkja þarf „**G**“ á dansblaðið þar sem það er framkvæmt
      1,0
- Ekki þarf að framkvæma RS né DD
- Framkvæma á eftirfarandi erfiðleikamóment
    - 2 hopp
    - 1 samtengingu
    - 1 jafnvægi frjálst jafnvægi
        - Getur verið úr flokki SB, HB eða DB
    - 1 handstöðu

        - Leyfilegt er að framkvæma spark upp í handstöðu og þurfa allir keppendur að sýna handstöðu á sama tíma með fætur saman. Sú handstaða hefur erfiðleikagildið 0,4
        - Einnig er leyfilegt að framkvæma HB1001 samkvæmt þeim kröfum er CoP gefur
    - 1 fimleikaæfingu (acrobatic)
- Merkja þarf í hvaða mynstri erfiðleikamómentin eru framkvæmd
- Framkvæma þarf 2 ólík mynstur að lágmarki í gólfæfingunum
    - Lítið mynstur (innan 4x4m)
    - Hring mynstur (Moving Curve, framkvæma þarf 3 hreyfingar og færast í hring)
- Ekki eru gerðar sérstakar kröfur um áttir né færslur.

Trampólín

- Framkvæmdar eru tvær umferðir, ein yfir hest og ein án hests.
- Hæð á stökkhesti er frjáls
- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Skrúfukrafa er 540°/180° í tvöfölduheljarstökki

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda
- Endurtekning á æfingu 0,2 á hvern keppanda
- Uppfyllir ekki skrúfukröfu 0,2 á hvern keppanda
- Uppfyllir ekki kröfu um tvöföld heljarstökk 0,2 á hvern keppanda

- Umferð án hests 2,0 á lið (einu sinni)

Dýna

- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Á dýnu framkvæmir liðið 2 umferðir.
- Önnur umferð þarf að vera hrein framumferð.
- Hin umferðin þarf að vera hrein afturábakumferð.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Framkvæma þarf að lágmarki 3 ólík stökk í einni umferð
- Leyfilegt er að framkvæma 2 ólík stökk í einni umferð
- Einungis má framkvæma stökk úr CoP og gilda 2 hæstu æfingarnar til erfiðleikaeinkunnar
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Skrúfukrafa er 180°

1.flokkur-meistaraflokkur (2004+) A-deild

Almennt

Keppni fer fram í kvenna, karla eða mix flokki. Lið flokkast sem mix lið ef að keppendur liðsins eru ekki af sama kyni.
Eftirfarandi frádráttur er veittur fyrir ójafnt kynjahlutfalls liðs

- Vantar 1 iðkanda af öðru hvoru kyni til að kynjahlutfall sé jafnt= 1,0 frádráttur
- Vantar 2 eða fleiri iðkendur af öðru hvoru kyninu til að kynjahlutfall sé jafnt = 1,5 frádráttur

Gólf

Gólfæfingar eru framkvæmdar á 8x10m dansfleti. Gólfæfingar eru framkvæmdar í takt við lag og uppfylla þarf eftirfarandi kröfur sem settar eru hér að neðan. Lag má ekki innihalda söng (lagið þarf að vera „instrumental“).
Skila þarf inn dansblaði þar sem mynstur eru merkt inn ásamt erfiðleikaæfingum sem og kröfum.

- Framkvæma má gólfæfingar að lengd 00:50-1:30 mín án þess að fá frádrátt fyrir of stuttar æfingar
- C einkunn er reiknuð frá 2,0 og framkvæma þarf eftirfarandi C kröfur
  - Liðleikamóment (split, spíkat, samloka saman með fætur eða samloka sundur með fætur. Merkja þarf „**F**“ inn á dansblað þar sem liðleikamóment er framkvæmt
    1,0
  - „Group elemet“. Framkvæma lyftu þar sem allir taka virkan þátt. Merkja þarf „**G**“ á dansblaðið þar sem það er framkvæmt
    1,0
- Ekki þarf að framkvæma RS né DD
- Framkvæma á eftirfarandi erfiðleikamóment
  - 2 hopp
  - 1 samtengingu
  - 1 jafnvægi frjálst jafnvægi
    - Getur verið úr flokki SB, HB eða DB
  - 1 handstöðu

- Leyfilegt er að framkvæma spark upp í handstöðu og þurfa allir keppendur að sýna handstöðu á sama tíma með fætur saman. Sú handstaða hefur erfiðleikagildið 0,4
- Einnig er leyfilegt að framkvæma HB1001 samkvæmt þeim kröfum er CoP gefur
  - 2 fimleikaæfingar (acrobatic)
- Merkja þarf í hvaða mynstri erfiðleikamómentin eru framkvæmd
- Framkvæma þarf 2 ólík mynstur að lágmarki í gólfæfingunum
  - Lítið mynstur (innan 4x4m)
  - Hring mynstur (Moving Curve, framkvæma þarf 3 hreyfingar og færast í hring)
- Ekki eru gerðar sérstakar kröfur um áttir né færslur.

Trampólín

- Framkvæmdar eru tvær umferðir, ein yfir hest og ein án hests.
- Hæð á stökkhesti er frjáls
- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Skrúfukrafa er 540°/180° í tvöfölduheljarstökki

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda
- Endurtekning á æfingu 0,2 á hvern keppanda
- Uppfyllir ekki skrúfukröfu 0,2 á hvern keppanda
- Uppfyllir ekki kröfu um tvöföld heljarstökk 0,2 á hvern keppanda

- Umferð án hests 2,0 á lið (einu sinni)

Dýna

- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Á dýnu framkvæmir liðið 2 umferðir.
- Önnur umferð þarf að vera hrein framumferð.
- Hin umferðin þarf að vera hrein afturábakumferð.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Framkvæma þarf að lágmarki 3 ólík stökk í einni umferð
- Leyfilegt er að framkvæma 2 ólík stökk í einni umferð
- Einungis má framkvæma stökk úr CoP og gilda 2 hæstu æfingarnar til erfiðleikaeinkunnar
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Skrúfukrafa er 360°/180° í tvöfölduheljarstökki

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda
- Endurtekning á seríu 0,2 á hvern keppanda
- Vantar framumferð 0,2 á hvern keppanda
- Vantar afturábak umferð 0,2 á hvern keppanda
- Skrúfukrafa ekki uppfyllt 0,2 á hvern keppanda

B-deild allra flokka

Í öllum flokkum að undanskyldum 5. flokki er boðið upp á keppni í B deild. Í þeirri deild er keppt eftir sömu reglum og skiptir engu máli í hvaða aldurs/kynja flokki er keppt í.

Gólf

Gólfæfingar eru framkvæmdar á 8x10m dansfleti. Gólfæfingar eru framkvæmdar í takt við lag og uppfylla þarf eftirfarandi kröfur sem settar eru hér að neðan. Lag má ekki innihalda söng (lagið þarf að vera „instrumental“).

Skila þarf inn dansblaði þar sem mynstur eru merkt inn ásamt erfiðleikaæfingum sem og kröfum.

- Framkvæma má gólfæfingar að lengd 00:50-1:30 mín án þess að fá frádrátt fyrir of stuttar æfingar
- C einkunn er reiknuð frá 2,0 og framkvæma þarf eftirfarandi C kröfur
    - Liðleikamóment (split, spíkat, samloka saman með fætur eða samloka sundur með fætur. Merkja þarf „**F**“ inn á dansblað þar sem liðleikamóment er framkvæmt
      1,0
    - „Group elemet“. Framkvæma lyftu þar sem allir taka virkan þátt. Merkja þarf „**G**“ á dansblaðið þar sem það er framkvæmt
      1,0
- Ekki þarf að framkvæma RS né DD
- Framkvæma á eftirfarandi erfiðleikamóment
    - 1 hopp
    - 1 jafnvægi frjálst jafnvægi
        - Getur verið úr flokki SB, HB eða DB
    - 1 handstöðu
        - Leyfilegt er að framkvæma spark upp í handstöðu og þurfa allir keppendur að sýna handstöðu á sama tíma með fætur saman. Sú handstaða hefur erfiðleikagildið 0,4
        - Einnig er leyfilegt að framkvæma HB1001 samkvæmt þeim kröfum er CoP gefur

Fimleikasamband Íslands

    - 1 fimleikaæfingu (acrobatic)
- Merkja þarf í hvaða mynstri erfiðleikamómentin eru framkvæmd
- Framkvæma þarf 2 ólík mynstur að lágmarki í gólfæfingunum
    - Lítið mynstur (innan 4x4m)
    - Hring mynstur (Moving Curve, framkvæma þarf 3 hreyfingar og færast í hring)
- Ekki eru gerðar sérstakar kröfur um áttir né færslur.

Trampólín

- Framkvæmdar eru tvær umferðir, ein yfir hest og ein án hests.
- Hæð á stökkhesti er frjáls. Leyfilegt er að framkvæma hestumferð yfir 2 hlaupakubba sem staðsettir eru á lendingadýnusetti
- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Leyfilegt er að framkvæma spennuhopp í samanboginni stöðu. Samanbogin staða þýðir að hné eru dregin að bringu.
    - Erfiðleika einkunn = 0,0
    - Eftirfarandi kröfur um líkamstöðu gilda:
        - Vinkill um mjaðmir og hné er að lágmarki 90°. Ef þessum viðmiðum er ekki fylgt er 0,2 frádráttur á líkamsstöðu
- Leyfilegt er að framkvæma hopp upp á hest/kubba „kanínuhopp“ og hoppað niður af hesti í lendingadýnu. Eftirfarandi kröfur gilda:
    - Hendur fara fyrst í hest/kubba síðan fætur
    - Ef hendur fara ekki augljóslega fyrst í er gefinn 0,8 frádráttur
    - Ef hné fara í hest/kubba er gefinn 0,8 frádráttur
    - Í stökki niður af hesti má taka alla þá lendinga frádráttapunkta sem gefnir er upp í CoP
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **<u>4</u>** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Ekki er gerð krafa um skrúfu né tvöföld heljarstökk
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.

- Einungis er leyfilegt að framkvæma þau stökk sem er birt í töflu hér að neðan. Önnur stökk munu hljóta 0,00 í erfiðleikaeinkunn og frádrátt í framkvæmdareinkunn
- Erfiðleikagildum fyrir stökk hefur verið breytt og gildir taflan yfir CoP í þeim efnum. Einungis er leyfilegt að framkvæma stökk úr töflu önnur stökk munu fá erfiðleikagildið 0,00

Leyfilegstökk á trampólíní án hests	
Stökk	**Erfiðleikagildi**
Spennuhopp í samanboginni stöðu. Sjá kröfur hér að ofan	0,00
Heljarstökk í samanboginni stöðu	0,1
Heljarstökk í vinklaðri stöðu	0,2
Heljarstökk í beinni stöðu	0,3
Leyfileg stökk á trampólíni með hest	
Stökk upp á hest „kanínuhopp“. Sjá kröfur hér að ofan	0,00
Yfirslag	0,4

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla keppanda — 0,1 á hvern
- Endurtekning á æfingu keppanda — 0,2 á hvern
- Umferð án hests/tveggja hlaupakubba — 2,0 á lið (einu sinni)

Dýna

- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Á dýnu framkvæmir liðið 2 umferðir.

- Önnur umferð þarf að vera hrein framumferð.
- Hin umferðin þarf að vera hrein afturábakumferð.
- Ekki er gerð krafa um liðsumferð.
- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Ekki er gerð krafa um skrúfu né tvöfallt
- Einungis er leyfilegt að framkvæma þau stökk sem er birt í töflu hér að neðan. Önnur stökk munu hljóta 0,00 í erfiðleikaeinkunn og frádrátt í framkvæmdareinkunn
- Erfiðleikagildum fyrir stökk hefur verið breytt og gildir taflan yfir CoP í þeim efnum

Leyfilegar framstökkseríur	
Stökk	**Erfiðleikagildi**
Handahlaup	0,1
Heljarstökk í samanboginni stöðu	0,2
Kraftstökk	0,2
Kraftstökk – handahlaup	0,3
Kraftstökk sundur-kraftstökk saman	0,4
Kraftstökk – Heljarstökk í samanboginni stöðu	0,5
Leyfilegar afturábakstökkseríur	
Arabastökk	0,1
Arabastökk- flikk	0,3
Arabastökk – flikk- flikk	0,4
Arabastökk- afturábakheljar í samanboginni stöðu	0,2

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Stígandavilla 0,1 á hvern keppanda

- Endurtekning á seríu 0,2 á hvern keppanda
- Vantar framumferð 0,2 á hvern keppanda
- Vantar afturábak umferð 0,2 á hvern keppanda

Special Olympics

Almennt

Markmið Special Olympics er að bjóða upp á íþróttir fyrir fólk með þroskahömlun og aðra þá sem eiga við námserfiðleika eða aðrar fatlanir að stríða. Stökkfimi er ný grein Special Olympics á Íslandi, en áður hefur verið keppt í áhaldafimleikum og nútímafimleikum. Með því að bæta stökkfimi við eiga fimleikafélög eða aðildarfélög Íþróttasambands fatlaðra á landsbyggðinni meiri möguleika á að taka þátt, þar sem að flest öll fimleikafélög á landsbyggðinni eiga hópfimleikaáhöld.
Um er að ræða einstaklingskeppni og fer keppni fram í kvenna- og karlaflokki. Hægt er að velja að keppa á einstökum áhöldum og/eða í fjölþraut.

Gólf

Gólfæfingar eru framkvæmdar á 8x10m dansfleti. Gólfæfingar eru framkvæmdar í takt við lag og uppfylla þarf eftirfarandi kröfur sem settar eru hér að neðan. Lag má ekki innihalda söng (lagið þarf að vera „instrumental“).
Skila þarf inn dansblaði þar sem merkt er inn erfiðleikaæfingar.

- Framkvæma má gólfæfingar að lengd 00:50-1:30 mín án þess að fá frádrátt fyrir of stuttar æfingar
- C einkunn er reiknuð frá 1,0 og framkvæma þarf eftirfarandi C kröfur
  - Liðleikamóment (split, spíkat, samloka saman með fætur eða samloka sundur með fætur. Merkja þarf „**F**“ inn á dansblað þar sem liðleikamóment er framkvæmt 1,0
- Ekki þarf að framkvæma RS né DD
- Framkvæma á eftirfarandi erfiðleikamóment
  - 1 hopp

Fimleikasamband Íslands

    - 1 jafnvægi, frjálst jafnvægi
        - Getur verið úr flokki SB, HB eða DB
    - 1 handstöðu
        - Leyfilegt er að framkvæma spark upp í handstöðu og þarf keppandi að sýna handstöðu með fætur saman. Sú handstaða hefur erfiðleikagildið 0,4
        - Einnig er leyfilegt að framkvæma HB1001 samkvæmt þeim kröfum er CoP gefur
    - 1 fimleikaæfingu (acrobatic)
- Ekki eru gerðar sérstakar kröfur um áttir né færslur.

Trampólín

Í þessum flokki framkvæma einstaklingar stökk en ekki rennsli líkt og í öðrum flokkum. *Leyfilegt er að setja stökkbretti fyrir framan trampólínið þannig að keppendur eigi auðveldara með að hoppa inn á trampólínið.*

- Framkvæmdar eru tvær umferðir, ein yfir hest og ein án hests.
- **Hestur:**
    - Hæð á stökkhesti er frjáls. Leyfilegt er að framkvæma hestumferð yfir 2 hlaupakubba sem staðsettir eru ofan á lendingadýnusetti
    - Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
    - Leyfilegt er að framkvæma spennuhopp í samanboginni stöðu og spíkat hopp.
    - Eftirfarandi kröfur um líkamstöðu gilda:
        - Samanbogin staða: vinkill um mjaðmir og hné er að lágmarki 90°. Ef þessum viðmiðum er ekki fylgt er 0,2 frádráttur á líkamsstöðu
        - Spíkathopp: fætur sundur í 135° og mjaðmir í 90°. Ef þessum viðmiðum er ekki fylgt er 0,2 frádráttur á líkamsstöðu.
    - Leyfilegt er að framkvæma hopp upp á hest/kubba „kanínuhopp“ og hoppað niður af hesti í lendingadýnu. Eftirfarandi kröfur gilda:

- Hendur fara fyrst í hest/kubba síðan fætur
- Ef hendur fara ekki augljóslega fyrst í er gefinn 0,8 frádráttur
- Ef hné fara í hest/kubba er gefinn 0,8 frádráttur
- Í stökki niður af hesti má taka alla þá lendinga frádráttapunkta sem gefnir er upp í CoP

Trampólín:

- Ekki er gerð krafa um skrúfu né tvöföld heljarstökk
- Einungis er leyfilegt að framkvæma þau stökk sem eru birt í

Leyfilegstökk á trampólíní án hests	
Stökk	**Erfiðleikagildi**
Spennuhopp í samanboginni stöðu. Sjá kröfur hér að ofan.	0,0
Heljarstökk í samanboginni stöðu	0,1
Heljarstökk í vinklaðri stöðu	0,2
Heljarstökk í beinni stöðu	0,3
Leyfilegstökk á trampólíní með hest	
Stökk upp á hest „kanínuhopp“. Sjá kröfur hér að ofan.	0,0
Yfirslag	0,4
Hálfur inn	0,4

töflu hér að neðan. Önnur stökk munu hljóta 0,00 í erfiðleikaeinkunn og frádrátt í framkvæmdareinkunn.

- Erfiðleikagildum fyrir stökk hefur verið breytt og gildir taflan yfir CoP í þeim efnum. Ef framkvæmd eru önnur stökk en í töflu og CoP, hlýtur stökkið 0,00 í erfiðleikaeinkunn og frádrátt í framkvæmdareinkunn.

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

- Endurtekning á seríu 0,2 á hvern keppanda

- Vantar hestumferð 2,0 á hvern keppanda

Dýna

- Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.
- Á dýnu framkvæmdar 2 umferðir:
    - Önnur umferð þarf að vera hrein framumferð.
    - Hin umferðin þarf að vera hrein afturábakumferð.
- Ekki er gerð krafa um skrúfu né tvöföld heljarstökk
- Erfiðleikagildum fyrir stökk hefur verið breytt og gildir taflan yfir CoP í þeim efnum. Ef framkvæmd eru önnur stökk en í töflu og CoP, hlýtur stökkið 0,00 í erfiðleikaeinkunn og frádrátt í framkvæmdareinkunn.

Leyfilegar framstökkseríur	
Stökk	**Erfiðleikagildi**
Handahlaup	0,1
Heljarstökk í samanboginni stöðu	0,2
Kraftstökk	0,2
Kraftstökk – handahlaup	0,3
Kraftstökk sundur-krafstökk saman	0,4
Kraftstökk – Heljarstökk í samanboginni stöðu	0,5
Leyfilegar afturábakstökkseríur	
Arabastökk	0,1
Arabastökk- flikk	0,3
Arabastökk – flikk- flikk	0,4
Arabastökk- afturábakheljar í samanboginni stöðu	0,2

C- Frádráttur

Eftirfarandi samsetningakröfur eru gerðar á stökkseríu og er C einkunn reiknuð frá 4,0

• Endurtekning á seríu keppanda	0,2 á hvern
• Vantar framumferð keppanda	0,2 á hvern
• Vantar afturábak umferð keppanda	0,2 á hvern

Viðauki 1 – CD tafla fyrir dómara

Hversi margir í umferð	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Hversu margir gera kröfu					
0	0,8	0,8	0,8	0,8	
1	0,6	0,6	0,6	0,6	
2	0,4	0,4	0,6	0,6	
3	0,2	0,4	0,4	0,4	
4	0	0,2	0,2	0,4	
5	X	0	0,2	0,2	
6	X	X	0	0,2	
7	X	X	X	0	
8	X	X	X	X	