ÍSLENSKI FIMLEIKASTIGINN

ÁHALDAFIMLEIKAR KVENNA 2021-2025

Fimleikasamband Íslands

Íslenski fimleikastiginn

Íslenski fimleikastiginn – ágrip

Íslenski Fimleikastiginn er nú gefinn út í tíunda sinn en sá fyrsti kom út árið 1985. Fimleikastiginn er gefinn út á fjögurra ára fresti og helst útgáfa í hendur við nýjar dómarareglur Alþjóðlega Fimleikasambandsins (FIG) í upphafi hvers Ólympíuhrings.

Uppbygging og þróun miðar að því að styrkja íslenska fimleika og byggir á þróun greinarinnar á heimsvísu og stöðu áhaldafimleika hérlendis hverju sinni. Aðalmarkmið Fimleikastigans er að styðja við kennslu fimleika á öllum getustigum áhaldafimleika kvenna, gefa iðkendum tækifæri til að læra samsettar fimleikaæfingar og taka þátt í keppni meðal jafningja. Mikilvægt er að þjálfarar og dómarar kynni sér innihald Fimleikastigans sem og alþjóðlegar dómarareglur FIG. Fimleikastiginn er byggður upp sem keppnisæfingar í áhaldafimleikum en er ekki tæmandi yfir þær grunnæfingar sem nauðsynlegar eru í þjálfun fimleika.

Fimleikastiginn er áfram byggður upp á átta þrepum ætluðum til æfinga og keppni í áhaldafimleikum kvenna. 5. – 1. þrep eru ætluð til keppni á mótum FSÍ, boðs- og innanfélagsmótum félaganna.

6. -7. – 8. þrep eru skylduæfingar ætlaðar til kennslu iðkenda sem eru að taka sín fyrstu skref í greininni. 7. og 8. Þrep eru ætluð innan félaga sem viðmið fyrir einfaldar samsettar grunnæfingar þar sem hver keppir við sjálfan sig og byggir stigagjöfin á einföldu matskerfi. 6. þrep er ætlað til keppni á innanfélags- og boðsmótum með hefðbundinni dómgæslu og þá helst í formi liðakeppni þar sem flestir eru að stíga sín fyrstu skref í keppni.

Efri þrep Fimleikastigans eru til keppni á mótum FSÍ, boðs- og innanfélagsmótum þar sem 2., 3., 4., og 5. þrep eru skylduæfingar að hluta með frjálsu æfingavali á hverju áhaldi sem hafa ákveðin erfiðleikagildi. Félögin semja hreyfingar á jafnvægisslá og gólfi að undanskyldum forsömdum hreyfingum á jafnvægisslá. Efsta og erfiðasta þrep Fimleikastigans er 1. þrep sem eru frjálsar æfingar sem styðjast við reglur FIG en sérkröfur eru léttari.

Aðilar sem unnu að endurgerð og nýrri útgáfu Fimleikastigans 2021 – 2025 eru Auður Ólafsdóttir, Eir Andradóttir, Hildur Ketilsdóttir, Ragna Þyri Ragnarsdóttir, Sandra Matthíasdóttir og Þorbjörg Gísladóttir sem eru fimleikaþjálfarar, fimleikadómarar og meðlimir í tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna (TKV).

Við vinnu Fimleikastigans líkt og áður var haft samráð við þjálfara þar sem mögulegt var að senda inn tillögur að breytingum og að taka þátt í gerð stigans á vinnufundum. Vinnuhópurinn þakkar öllum þeim sem komu að gerð stigans með einum eða öðrum hætti kærlega fyrir.

Íslenski Fimleikastiginn er gefin út í heild sinni og birtur á vef Fimleikasambands Íslands (FSÍ). Þar geta þjálfarar, dómarar og annað áhugafólk um áhaldafimleika sótt stigann ásamt viðauka með hjálpargögnum um uppsetningu áhalda í ákveðnum þrepum og tæknitöflum ákveðinna æfinga. Myndræn útgáfa verður birt á vefnum til að auðvelda þjálfurum, dómurum, iðkendum, foreldrum og áhugafólki að kynna sér uppbyggingu og innihald Fimleikastigans.

Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna, í samráði við vinnuhóp Fimleikastigans 2021 – 2025, áskilur sér rétt til breytinga innan Ólympíuhringsins ef nauðsyn krefur.

Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna 2020 – 2021

Reglur FImleikastigans

I. Fimleikastiginn er ætlaður til fjögurra ára í senn og er nýr fimleikastigi gefinn út í upphafi hvers Ólympíuhrings.

II. Hámarskeinkunn í hverju þrepi er eftirfarandi:

8. - 7. þrep	5,00
6. – 2. þrep	17,00
1. þrep	Samkvæmt reglum FIG og Fimleikastigans.

III. Þegar keppandi hefur náð þrepi á móti sem haldið er á vegum FSÍ má hann klára yfirstandandi keppnistímabil í sama þrepi. Á næsta keppnistímabili verður keppandinn að keppa í næst þrepi fyrir ofan, eða ofar, þ.e. á FSÍ móti. Að undanskildu 4. og 5. þrepi þar sem keppandi færist upp um þrep um leið og þrepi er náð. Keppnistímabilið er frá 1.ágúst – 31.júlí. Gefið er út að vori ár hvert hverjir hafa náð þrepi sem er aðgengilegt á vef FSÍ.

IV. Þegar keppandi hefur náð þrepi er gefin viðurkenning frá FSÍ. Hægt er að ná þrepi á innan- og millifélagamótum sem eru dæmd með minnst tveim FSÍ dómurum, þar af annar með minnst D2 réttindi til að öðlast viðurkenningu frá FSÍ.

V. Hægt er að byrja að æfa og keppa í Fimleikastiganum í hvaða þrepi sem er án þess að hafa náð þrepinu fyrir neðan. Einnig er hægt að sleppa þrepi eða þrepum úr .

VI. Leyfilegt er að keppa upp fyrir sig á keppnistímabilinu og keppa aftur í lægra þrepinu (sem búið er að keppa í áður) á tímabilinu. En um leið og þrepinu fyrir ofan er náð innan keppnistímabilsins missir keppandinn keppnisrétt í lægra þrepinu.

VII. Þátttökuskilyrði er inn á Íslandsmót í þrepum. Reglur um rétt til þátttöku á mótið eru settar fram í Kröfum móta sem gefnar eru út í september ár hvert af TKV/FSÍ.

VIII. Komi til vafaatriða á mótum FSÍ er það í verkahring yfirdómara mótsins að taka ákvarðanir um niðurstöðu, komi það hvergi fram í gögnum Fimleikastigans.

IX. TKV/FSÍ stendur fyrir dómaranámskeiðum og kynningum á Fimleikastiganum.

X. Fimleikastigann má ekki gefa út í hluta eða heild sinni án samþykkis TKV/FSÍ.

Dómgæsla

Dómgæsla Fimleikastigans byggist á Fimleikastiganum sem og dómarabók Alþjóðlega Fimleikasambandsins "Code of points" (COP) og er nauðsynlegt fyrir þjálfara og keppendur að kynna sér báðar dómarabækurnar.

Skylda dómara

Dómarar skulu vera vel undirbúnir fyrir hvert mót og gæta hlutleysis til hins ýtrasta við störf sín.

Dómarafundir

Dómarafundur er haldinn á keppnisstað áður en keppni hefst. Yfirdómari stjórnar fundinum þar sem farið er yfir skipulag mótsins og innihald keppnisæfinga. Dómarar geta svo fylgst með upphitun og undirbúið dómgæsluna.

Klæðnaður dómara

Alþjóðlegur dómaraklæðnaður er dökkblá dragt og hvít blússa/skyrta undir. Á mótum hérlendis er leyfilegt að dómarar klæðist svörtum jakka, pilsi eða buxum og hvítri blússu/skyrtu/bol.

Störf dómara á mótum

Í hverju dómaragengi eru D dómarar og E dómarar. D dómarar eru ábyrgir fyrir upphafseinkunn/D-einkunn. E dómarar dæma framkvæmd og listfengi.

Yfirdómari

Tækninefnd kvenna skipar yfirdómara á hvert mót.

- Hann skal halda dómarafund fyrir mótið.
- Hann yfirfer áhöld á mótsstað
- Hann hefur yfirumsjón og ber ábyrgð á allri dómgæslu á mótinu ásamt því að sjá til þess að skipulagi TKV sé framfylgt.
- Hann leysir úr þeim vafaatriðum sem kunna að koma upp varðandi dómgæslu.
- Hann tekur við og svarar spurningum varðandi D einkunn í samráði við D dómara á áhaldi.
- Ef þjálfarar hafa spurningar varðandi D einkunn geta þeir leitað til yfirdómara áhalds og fengið útskýringu á einkunn sinna iðkenda.
- Hann sér til þess að keppendur og þjálfarar fari eftir settum reglum.
- Hann er til staðar þar til verðlaunaafhendingu er lokið.

Yfirdómari á áhaldi (D dómari)

- Er ábyrgur fyrir upphafseinkunn og sýnir hana þar sem það á við.
- Ávarpar keppendur fyrir keppni á sínu áhaldi.
- Er oddamaður ef vafaatriði koma upp.
- Kallar á yfirdómara mótsins ef nauðsyn krefur.
- Hefur yfirumsjón á að ritari, tímadómari og línudómari sinni sínum störfum.
- Er til staðar þar til verðlaunaafhendingu er lokið.

Sætaskipan dómara

Yfirdómari á áhaldi situr í miðjunni og aðrir dómarar sitja sitt hvoru megin við hann. Ritari situr úti á enda við hliðina á dómurum. Línu- og tímadómarar sitja þar fyrir utan.

Almenn upphitun

Almenn upphitun fyrir hvert mót er 20 mínútur (samkvæmt mótaplani).

Áhaldaupphitun

Er skv. skipulagi hverju sinni. Í 5., 4. og 3. þrepi er hún almennt inn í keppninni en 2. og 1. þrepi er áhaldaupphitun samkvæmt keppnisfyrirkomulagi.

Upphitun í keppni

Upphitun er eins og í alþjóðlegu reglunum, keppendur fá upphitun á áhöldum í 30 sekúndur á jafnvægisslá og gólfi, 50 sekúndur á tvíslá (tvær umferðir leyfilegar í 5.og 4.þrepi). Í Fmleikastiganum fá keppendur minnst 3 umferðir á stökki eða 50 sekúndur.

Uppbygging einkunna

Lokaeinkunn byggist upp á tveimur einkunnum, D einkunn og E einkunn.
D einkunn samanstendur af erfiðleikagildum, sérkröfum og samtengingum.
E einkunn byrjar í 10,00 og frá henni dragast framkvæmdarvillur og listfengi. Meðaltal E einkunna er fundið og lagt við D einkunn til þess að fá lokaeinkunn. D dómarar geta einnig starfað sem E dómarar.
Lokaeinkunn er reiknuð með þremur aukastöfum, engin námundun.

Meðaltal fundið á E einkunn

Útreikningur á meðaltali fer eftir fjölda E dómara.
2 dómarar: Meðaltal tveggja
3 dómarar: Meðaltal þriggja
4 dómarar og fleiri: Hæsta og lægsta einkunn eru teknar út og meðaltal hinna reiknað til lokaeinkunnar.

Útreikningur á D einkunn

1.þrep er létt frjáls æfing og útreikningur einkunna eru eins og í COP með breyttum sérkröfum. Sérkröfur í 1. þrepi eru taldar upp hjá hverju áhaldi fyrir sig. Æfingar hafa sömu erfiðleikagildi og í COP.
2., 3., 4., 5. og 6. þrep eru skylduæfingar með vali og er hæsta mögulega upphafseinkunn 7,00 en lokaeinkunn 17,00. Sundurliðun á gildi æfinganna er að finna í töflum hjá hverju áhaldi fyrir sig. Sé ekki reynt við skylduæfingu kemur til frádráttar, sjá “Frádrættir í Fimleikastiganum”.

Frádráttur

Hægt er að draga frá 0,10 / 0,30 / 0,50 og 1,00. Ekki er hægt að nota aðra frádráttapunkta. Þegar merki ” er fyrir framan tölu táknar hæsta mögulega frádrátt upp að þeirri tölu. Dæmi ”0,50 getur verið 0,10 / 0,30 eða 0,50.

Almennur frádráttur - FIG

Villur		Lítill 0,10	Meðal 0,30	Stór 0,50	Mjög stór 1,00 eða meira
E dómara frádráttur					
Framkvæmdar frádráttur					
- Bognar hendur eða fætur	hvert skipti	x	x	x	
- Fætur eða hné í sundur	hvert skipti	x	≥ axlir		
- Fætur í kross í skrúfum	hvert skipti	x			
- Ónóg hæð í æfingum	hvert skipti	x	x		
- Ónóg nákvæmni í samanb. eða vinklaðri stöðu í einföldu heljarstökki, án skrúfu	hvert skipti	x 90° mjaðma/hnévin kill	x > 90° mjaðma/hné vinkill		
- Beinni líkamstöðu ekki haldið- vinklað niður	hvert skipti	x	x		
- Hik í framkvæmd æfinga og hreyfinga	hvert skipti	x			
- Tilraun án þess að framkvæma æfingu	hvert skipti		x		
- Frávik frá beinni stefnu	hvert skipti	x			
Líkams- og/eða fótastaða í æfingum (ekki dans-æfingum) - Röng líkamsstaða - Ristar ekki strekktar/slakar - Ónóg splitt í akró æfingum (án flugs)	 hvert skipti hvert skipti hvert skipti	 x x x	 x		
- Tæknikröfur ekki uppfylltar í dans æfingum (sjá 9. kafla - listi yfir tæknivillur)		x	x	x	
- Nákvæmni	hvert skipti	x			
- Framkvæma afstökk of nálægt áhaldinu (tvíslá/slá)			x		
Frádráttur fyrir lendingu **(í öllum æfingum, líka afstökki)**	*Ef það er ekki fall þá er hámarks frádráttur* ***0,80***				
- Fætur sundur í lendingu	hvert skipti	x			
- Auka armsveiflur		x			
- Jafnvægisskortur	hvert skipti	x	x		
- Auka skref, lítið hopp	hvert skipti	x			
- Mjög stórt skref eða hopp – meira en 1 meter	hvert skipti		x		
- Röng líkamsstaða	hvert skipti	x	x		

- Djúp lending (deep squat)	hvert skipti			x	
- Stuðningur á dýnu/áhald með 1 eða 2 höndum	hvert skipti				1,00
- Fall á dýnu með hné eða rass	hvert skipti				1,00
- Fall á eða af áhaldi	hvert skipti				1,00
- Ekki lent á fótum fyrst					1,00

Almennur frádráttur – FIG

Villur		Lítil 0,10	Meðal 0,30	Stór 0,50	Mjög stór 1,00
Frádráttur fyrir D dómara					
- Samtenging framkvæmd með falli	UB,BB,FX				Ekki CV, Ekki SB (BB), Ekki Bónus
- Ekki lent á fótum fyrst eða tilskyldri stöðu í æfingu	hvert skipti				Ekki DV,CV,CR Ekki SB (BB)
- Spyrnt frá fyrir utan línu	FX				Ekki DV,CV,CR
- Heilsar ekki D dómara í upphafi og/eða lok æfingar	Gym/Event		x		Frá lokaeink.
- Móttaka (hjálp)	UB;BB;FX hvert skipti		1,00 frá Lokaeinkunn ● Móttaka eftir að æfing er kláruð, ekki CV ● Aðstoð við framkvæmd æfinga, ekki DV,CV,CR,SB (BB)		
- Óleyfileg viðvera þjálfara/móttakara við áhald / upp á dýnum	Gym/Event			x	Frá lokaeinkunn
Frádráttur fyrir D dómara í samráði við Yfirdómara frá Lokaeinkunn					
Varðandi áhöld					
- Öryggispúði (safety collar) ekki rétt notaður	Gym/Evt				Ógilt stökk “0”
-Yfirdýna ekki notuð fyrir lendingu	Gym/Evt			x	Frá lokaeinkunn
- Staðsetja bretti á óleyfilegt undirlag	Gym/Evt			x	
- Nota óleyfilegar aukadýnur	Gym/Evt			x	
- Færa til yfirdýnuna á meðan æfingu stendur eða staðsetja við rangan enda á slá	Gym/Evt			x	
Frádráttur Yfirdómara í samráði við D dómara frá Lokaeinkunn					
- Hækka áhald án leyfis	Gym/Evt			0,50 frá Lokaeinkunn	
- Fjarlægja gorm úr stökkbretti	Gym/Evt			0,50 frá Lokaeinkunn	
- Röng notkun á magnesíu	Gym/Evt			0,50 frá Lokaeinkunn	
Frádráttur Yfirdómara frá Lokaeinkunn					
Hegðun keppanda					

- Óleyfilegur stuðningur/bólstrun (padding)	Gym/Evt		x	Frá lokaeinkunn	
- Vantar fána merki og/eða röng staðsetning	Gym/Evt		x	Taka 1x frá í keppni CI,CII og CIV af lokaeinkunn á því áhaldi þar sem það kemur fyrst upp Taka frá lokaeinkunn á viðkomandi áhaldi í keppni CIII	
- Vantar keppnisnúmer	Gym/Evt		x		
- Óleyfilegur keppnisbolur, skartgripir, litur á teygjubindi	Gym/Evt		x		
- Óleyfileg auglýsing			x	Taka frá lokaeinkunn á viðkomandi áhaldi	
- Óíþróttamannsleg hegðun	Gym/Evt		x	Frá lokaeinkunn	
- Óleyfileg viðvera á áhaldi / dýnum “podium”	Gym/Evt		x	Frá lokaeinkunn	
- Fer aftur upp á áhaldið eftir að æfingu er lokið			x	Frá lokaeinkunn	
- Tala við starfandi dómara í keppni	Gym/evt		x	Frá lokaeinkunn	
- Keppa í rangri keppnisröð	Gym/evt				1,00 í CI og CIV frá liði á áhaldi
- Ekki samræmi í keppnisbúningum	Lið				1,00 Í keppni CI, CIV, taka 1x frá liði
Yfirgefa keppnissvæði án leyfis - Kemur ekki aftur að klára keppni			Rekin úr keppni		
- Óafsakanleg seinkun/truflun á keppni			Rekin úr keppni		
Frádráttur Tímadómara til D dómara					
- Fara út fyrir upphitunartíma (eftir viðvörun) * einstaklingur	Lið Gym/Evt		x x		Frá lokeinkunn
- Byrjar ekki æfingu innan 30 sek frá grænu ljósi	Gym/Evt		x		
- Byrjar ekki innan 60 sekúnda	Gym/Evt		Æfingu lokið		
- Yfirtími á slá og gólfi	Gym/Evt	x			
- Byrja æfingu þegar er rautt ljós	Gym/Evt				0,00
- Fara yfir leyfilegan tíma í falli tvíslá/slá			0,30		
- Fara yfir leyfilegan tíma við fall á áhaldi, meira en 60 sek á tvíslá og slá					Æfingu lokið

Almennur frádráttur – FIG

Villur		Lítil 0,10	Meðal 0,30	Stór 0,50	Mjög stór 1,00 eða meira
Frádráttur fyrir Yfirdómara Gul og Rauð spjöld					
Hegðun þjálfara sem hefur <u>ekki bein</u> áhrif á frammistöðu keppanda /liðs					
Óíþróttamannsleg hegðun	1.skipti – Gult spjald á þjálfara (viðvörun) **2. skipti – Rautt spjald á þjálfara og brottrekstur af keppnissvæði**				
Önnur ósæmileg hegðun	Rautt spjald og rekin strax af keppnissvæði				
Hegðun þjálfara sem hefur <u>bein</u> áhrif á frammistöðu keppanda / liðs					
Óíþróttamannsleg hegðun sem hefur bein áhrif á úrslit/frammistöðu keppanda/liðs, t.d. valda seinkun á móti, tala við dómara (fyrir utan D1 dómara), tala, kalla, hrópa á keppenda o.fr.v	1.skipti – 0,50 stig frá keppanda/liði á áhaldi og gult spjald á þjálfara ef hann talar við dómara 1. skipti – **1,00** stig frá keppanda/liði á áhaldi og gult spjald á þjálfara ef hann talar dónalega við dómara 2.skipti – **1,00** frá keppanda/liði. Rautt spjald á þjálfara og brottrekstur				
Önnur ósæmileg hegðun	**- 1,00 stig frá keppanda /liði á áhaldi og rautt spjald strax og brottrekstur**				

Upphafseinkunn/ D einkunn í 1.- 5. þrepi

Villur		**Lítil 0,10**	**Meðal 0,30**	**Stór 0,50**	**Mjög stór 1,00 eða meira**
Gildi æfingar (sjá undir viðkomandi þrepi)					
Vantar tengingu þar sem "+ tengja í" er í texta				x	**x**
Erfiðleikagildi æfinga í 1.þrepi samkvæmt COP					Sjá hvert áhald
Sérkröfur í 1.þrepi og sérstakir bónusar					Sjá hvert áhald

Sérstakur áhaldafrádráttur af lokaeinkunn í 2.-5. þrepi – Annar frádráttur

Villur		**Lítil 0,10**	**Meðal 0,30**	**Stór 0,50**	**Mjög stór 1,00 eða meira**
Ekki reynt við skylduæfingu					1,00
Auka tilraunir í tilhlaupi í stökki og uppstökki á tvíslá/slá					1,00
Óvirkur þjálfari á tvíslá					1,00
Þjálfari fer inn á dýnur hjá áhaldi á meðan keppni stendur				0,50	
Vantar forsamdar hreyfingar á slá				0,50	
Vantar fágun/kóreógrafíu í innkomu á gólfi 4.-2.þrepi			0,30		
Hegðun keppenda, tími, lína, búningar, keppnisnúmer , dýnur ofl. Sjá COP					

Tækni

Til að viðurkenna æfingu verður nákvæm tækni að vera til staðar. Allar tilvitnanir í gráður til að klára æfingar eða líkamstöður eru til viðmiðunar og eru hugsaðar sem leiðbeiningar.

Öll áhöld

Líkamsstaða

Samanbogið (Tuck)

- Minna en 90°vinkill í mjöðmum og hnjám í heljarstökkum og dansæfingum

Vinklað (Pike)

- Minna en 90°vinkill í heljarstökkum og dans æfingum

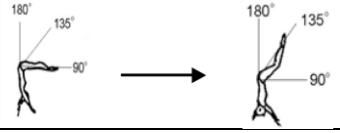
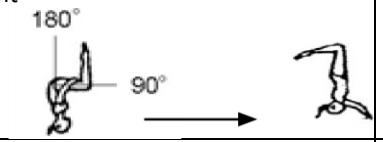
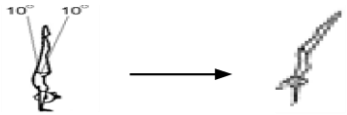
Beint/Strekkt (Stretch)

- Allir líkamshlutar í línu

Viðurkenning á æfingu

- Bein staða verður að vera í meirihluta heljarstökksins í :
  - Einföldu heljarstökki
  - Tvöföldu heljarstökki á gólfi og í afstökki á tvíslá
  - Stökki (heljarstökk)

- Þegar ekki er sýnd bein líkamstaða þá er það talið vinkluð staða í:
  - Æfingum án skrúfu
  - Stökkum án skrúfu

Viðurkenning á líkamstöðu í einföldu og tvöföldu heljarstökki án skrúfu	
Vinklað heljarstökk verður samanbogið 	**D dómari** Ef hné horn er minna en 135° í vinkluðu heljarstökki – Gefa samanbogið
Samanbogið heljarstökk verður beint 	**D dómari** Mjaðmir beinar (180°) – Gefa beint heljarstökk
Beint heljarstökk verður vinklað 	**D dómari** Vinkill í mjöðmum –Gefa vinklað heljarstökk Örlítil kúla (hollow) á baki eða örlítið fött (arched) líkamsstaða er ásættanleg

Lendingar úr einföldum heljarstökkum með skrúfum

a) Æfingar með skrúfum

- í uppstökki / afstökki á tvíslá og slá
- á slá og gólfi
- í öllum lendingum á stökki

verða að vera kláraðar nákvæmlega eða það telst önnur æfing úr COP*

ATH. Staða fremri fótar eða handar ákvarðar erfiðleika gildið

b) Fyrir undirsnúning:

- 3/1 skrúfa verður 2 ½ skrúfa
- 2 ½ skrúfa verður 2/1 skrúfa
- 2/1 skrúfa verður 1 ½ skrúfa
- 1 ½ skrúfa verður 1/1 skrúfa

***Gólf:** Þegar heljar með skrúfu er tengd beint við annað heljarstökk og skrúfan í fyrsta heljarstökkinu er ekki að fullu kláruð en keppandi getur haldið áfram í næstu æfingu þá er gildið ekki lækkað

Fall í lendingu

- fætur lenda fyrst – æfing telst gild
- lendir ekki á fótum fyrst – Ekkert DV – ógild æfing

Æfingar á slá og gólfi – Dans æfingar

Gildir snúningar (pirouettar) í dans æfingum

- Snúningur verður að vera að fullu kláraður annars önnur æfing gefin
- Staða axla og mjaðma er notuð til viðmiðunar, annars er gefið lægra gildi

Viðurkenning snúninga (pirouett) á öðrum fæti byrjar við:

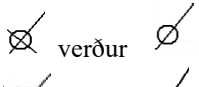
- 180° á slá og
- 360° á gólfi

Skilyrði snúninga (pirouett)

- Verða að vera framkvæmdir upp á tá
- Líkamsstaða verður að vera nákvæm í gegnum snúninginn
- Boginn eða beinn stuðningsfótur breytir ekki erfiðleikagildi
- Snúningur telst kláraður um leið og hæll fer í gólf
- Í snúningi á öðrum fæti verður frjálsi fóturinn að halda sinni stöðu
- Ef frjálsi fóturinn er ekki í tilgreindri stöðu - þá er gefin önnur æfing úr COP

Þegar snúningur er ekki kláraður:

Dæmi:

- Slá  verður
- Gólf verður

Viðurkenning hoppa (leaps, jumps, hops) með snúning byrja frá:

- 180º á slá og gólfi (splitt, spígat og ring æfingar)
- 360º á gólfi

Mismunandi tækni er leyfð í snúningshoppum svo sem vinklað, samanbogið eða fætur sundur. Staðan getur verið í byrjun, mið eða lok snúnings. Nema annað sé tekið fram.

Fyrir undirsnúning meira en 30° er gefin önnur æfing úr æfingatöflu.

Dæmi:

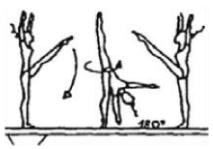
- Slá/Gólf verður
- Gólf verður
- Gólf verður eða
- Slá verður

Auka ¼ snúningur breytir ekki æfingu

Skilgreining: Mismunandi orð eru notuð í ensku fyrir hopp
Leaps – spyrnt frá öðrum fæti og lent á hinum fætinum eða báðum
Hops – spyrnt frá öðrum fæti og lent á sama fæti eða báðum (180°splitt er ekki nauðsynlegt)
Jumps – spyrnt frá báðum fótum og lent á öðrum eða báðum

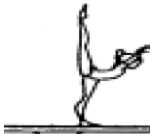
Ef lent er á báðum fótum – þá er það staða fremri fótar sem ákvarðar erfiðleikagildi
Ef lent er á öðrum fæti þá er það staða mjaðma og axla sem ákveða erfiðleikagildið

Krafa um splittstöðu: Frádráttur fyrir ónóg splitt í hoppum



- 0° - 20° frádráttur 0,10
- 20° - 45° frádráttur 0,30
- > 45° (dans) önnur æfing eða ekkert gildi

Kröfur á valdar dans æfingar

Jafnvægi (Scales (4.102)	
	**Kröfur**: . 180 splitt **<u>D dómari</u>** . < 180° split - Ekki DV
Dæmi um snúning með fót í ákveðni stöðu	
	Kröfur: . Frjálsi fóturinn í ákveðni stöðu í gegnum snúninginn **<u>D dómari</u>** . Frjálsi fóturinn fyrir neðan lárétt - önnur æfing

Samanbogið hopp með /án snúning

Kröfur:
. Mjaðma vinkill – minna en 90°
. Hné fyrir ofan lárétt

D dómari

. > 135° mjaðma/hné vinkill - ekki DV eða önnur æf.

E dómari	
. Hné lárétt	- 0,10
. Hné fyrir neðan lárétt	- 0,30

Byssuhopp með/án snúnings

Kröfur:
. Mjaðma vinkill – minna en 90°
. Beini fóturinn fyrir ofan lárétt

D dómari

. > 135° mjaðma vinkill - ekki DV eða önnur æfing

E dómari	
. Beini fóturinn lárétt	- 0,10
. Beini fóturinn fyrir neðan lárétt	- 0,30

Gallhopp (Cat leap) með/án snúnings

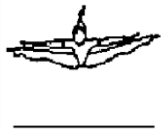
Kröfur:
. Fætur víxlast
. Hné fyrir ofan lárétt
. Meta stöðu lægra hnés

D dómari

. > 135° mjaðma vinkill – Ekki eða annað DV
. Fætur víxlast ekki – Samanbogið (Tuck jump) hopp

E dómari	
. Annar/ báðir fætur lárétt	- 0,10
. Annar /báðir fætur fyrir neðan lárétt	- 0,30

Spígat hopp með/án snúnings



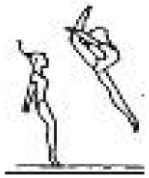
Kröfur:
- Báðir fætur fyrir ofan lárétt

D dómari

- > 135° mjaðma vinkill – Ekki eða annað DV

E dómari	
- Röng fótastaða	- 0,10
- Fætur lárétt	- 0,10
- Fætur fyrir neðan lárétt	- 0,30

Ring hopp



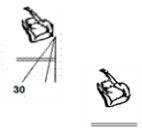
Kröfur:
- Fetta og höfuð aftur
- 180°splitt í skálínu
- Aftari fótur við hvirfilinn

D dómari

- Ekki fetta og höfuð aftur - Splitt hopp/Sissone
- Ekki splitt - Ekki DV

E dómari	
- Ónóg fetta	- 0,10
- Aftari fótur við höfuð	- 0,10
- Aftari fótur í axlar hæð	- 0,30

Sheep hopp



Kröfur:
- Fetta í brjóstbaki og höfuð aftur með fætur í hvirfils hæð.
- Mjaðma rétta

D dómari
- Ekki fetta og höfuð aftur – Ekki DV
- Fætur fyrir neðan axlar hæð – Ekki DV

E dómari	
- Ónóg fetta	- 0,10
- Fætur við höfuð og lægra	- 0,10
- Ónóg rétta á mjöðmum	- 0,10
- Ónóg beygja á hné (≥90°)	- 0,10

Skiptisplittstökk

Kröfur:
- Sveiflufótur minnst 45°
- Sveiflufótur beinn

D dómari
- Of lítil eða engin sveifla á sveiflu – Splittstökk

E dómari	
- Sveiflufótur lægri en 45°	- 0,10
- Sveiflufótur boginn	- 0,10 / 0,30

Yang Bo

Kröfur:
- Mikil fetta og höfuð aftur
- Yfirsplitt með fremri fót, minnst lárétt

D dómari
- Ekki fetta og höfuð aftur – Splitt hopp/Sissone
- Fremri fótur fyrir neðan lárétt – Ring hopp

E dómari	
- Ónóg fetta	0,10
- Ekki yfirsplitt en fætur við lárétta línu	0,10

Skiptisplitt með snúning

Kröfur:
- Sveiflufótur minnst 45°
- Sveiflufótur beinn
- Sýna splitt stöðu (cross split)

D dómari
- Of lítil eða engin sveifla á sveifluf.-Splittstökk m/snú
- Ónógur snúningur verður
- Ónógur snúningur verður

E dómari	
Sveiflufótur lægri en 45°	- 0,10
- Sveiflufótur boginn	- 0,10 / 0,30

Ring splittstökk / Ring skiptisplittstökk (með / án snúnings)	
	Kröfur: - Fetta í brjóstbaki og höfuð aftur - 180° splitt - Fremri fótur láréttur og aftari fótur við hvirfilinn - Snú. framkvæmdur eftir að búið er að sýna ringstöðu **D dómari** - Ekki fetta og höfuð aftur – Splitt- /skiptisplittstökk - Aftari fótur f. neðan axlir – Splitt- / skiptisplittst. - Röng tímasetning á snú. – Splitt/skiptisplittst. með snú.

E dómari	
- Ónóg fetta	- 0,10
- Fremri fótur fyrir neðan lárétt	- 0,30
- Aftari fótur við höfuð	- 0,10
- Aftari fótur við axlar hæð	- 0,30
- Aftari fótur beinn	-0,10

Hámarksfrádráttur fyrir frávik frá réttri líkamsstöðu (body shape) má ekki fara yfir 0,50

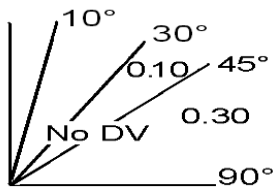
Líkamsstöðu frádráttur inniheldur:
- Ónóg splitt
- Bognar fætur
- Ristar ekki strekktar
- Sérstakur frádráttur fyrir líkamsstöðu sem kemur fram í tæknikaflanum
- Líkamsstöðu og tæknileg frávik frá fullkominni framkvæmd æfingar

Athugið:
Lítil frávik frá fullkomni framkvæmd 0,10
Miðlungs frávik frá fullkomni framkvæmd 0,30
Stórt frávik frá fullkomni framkvæmd 0,50

Tvíslá

Handstaða er þegar allir líkamshlutar eru í beinni lóðréttri línu

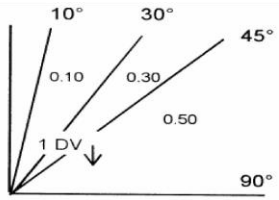
9.4.1 Sveifla í Handstöðu

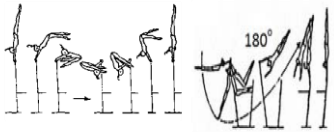


D dómari
Ef sveiflu er lokiðI:
- innan 10° frá lóðlínu – Gefa DV
- >10° – Ekki DV

E dómari	
- > 30° – 45°	– 0,10
- > 45°	– 0,30

9.4.2 Hring æfingar án snúnings og flug æfingar frá ER í handstöðu á NR



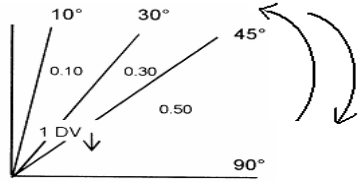


D dómari
Ef æfingu er lokið
- > 10° fyrir handstöðu – Ekki DV
- > 10° eftir handstöðu – Gefa 1 DV lægra

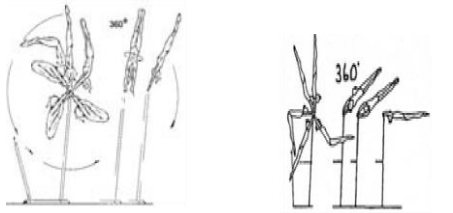
E dómari	
- > 10°- 30°	– 0,10
- > 30° -45°	– 0,30
- > 45°	– 0,50

9.4.3 Sveiflur – æfingar með snúning

- sem ná ekki handstöðu
- sem fara ekki í gegnum lóðlínu
- sem halda áfram eftir snúning í öfuga stefnu



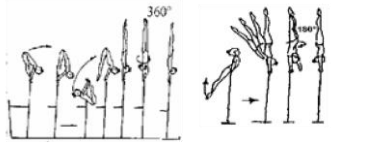
Sveiflu æfingar með ½ (180°) snú: Allir líkamshlutar verða að ná láréttri línu til að fá DV, annars ekkert gildi (DV) gefið (empty swing)

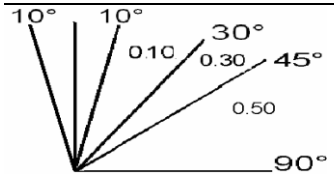


D dómari
Ef æfingu er lokið
- innan 10° frá handstöðu – Gefa DV
- > 10° fyrir handstöðu – Gefa 1DV lægra en hring æfing í handstöðu með snú.

E dómari	
- > 10° – 30°	– 0,10
-> 30° – 45°	– 0,30
- > 45°	– 0,50

9.4.4 Hring æfingar með snúning í handstöðu og sveifla í handstöðu með snúning





D dómari
Ef æfingu lokið
-innan 10° *(hvoru megin)* - Gefa DV

E dómari	
- > 10° – 30°	- 0,10
- > 30° – 45°	- 0,30
- > 45°	- 0,50

Ef sama æfing er framkvæmd sem sveifla og sem hring æfing með snúning, þá er bara hægt að telja hana einu sinni.

Stökk

Stökk

Almennt

Í öllum þrepum Fimleikastigans þarf að gera tvö stökk, sama stökkið eða ólík fer eftir þrepum. Meðaltal fundið fyrir lokaeinkunn á ólíkum stökkum og þegar framkvæmt er sama stökkið þá gildir betri einkunnin.
Í 5. þrepi er sama stökkið framkvæmt tvisvar sinnum og betra stökkið gildir.
Í 4. þrepi er keppt með tvö ólík stökk og meðaltal þeirra gildir til einkunna. Stökkin hafa mismunandi upphafseinkunn. Í 3. þrepi er val um tvö ólík stökk af þremur, síðan er meðaltal fundið sem gildir til einkunnna. Stökkin hafa mismunandi upphafseinkunn.
Í 2. -og 1. þrepi er frjálst val samkvæmt stökktöflu COP. Í 2. þrepi mega stökkin vera ólík en einnig má framkvæma sama stökkið tvisvar. Stökkin þurfa að vera ólík í 1. þrepi en mega vera úr sama stökkflokki. Meðaltal gildir sem lokaeinkunn.
Í 2. - 1. þrepi þurfa keppendur að sýna stökknúmer, sem er þriggja stafa tala gefin upp í stökktöflu COP. Ef keppandi gerir annað stökk en sýnt er, er enginn frádráttur. Móttaka á stökki er ekki leyfileg og er lokaeinkunn 0,00 af stökkum sem eru með móttöku.

Auka tilhlaup – Annar frádráttur (D dómarar)

Í 5., 4. og 3.þrepi er auka tilhlaup leyfilegt fyrir **hvert** stökk með frádrætti -1,00 ef hlaupið er framhjá bretti og stökkhesti eða framkvæmt **“0” stökk.** Þriðja tilhlaup ekki leyfilegt
Í 2. og 1. þrepi er auka tilhlaup leyfilegt fyrir **hvert** stökk með frádrætti -1,00 ef hlaupið er framhjá bretti og stökkhesti. Þriðja tilhlaup ekki leyfilegt

Löglegur stökkhestur/dýnustafli og dýnur fyrir 5.-1.þrep

- Lendingardýnur (2.-1.þrep) eiga að vera 20 cm á þykkt, 2,5 metrar á breidd og 6 metrar á lengd.
- Lendingadýna (5.- 3.þrep) á að vera 2,5 metrar á breidd og 4 metrar á lengd. Sjá nánar í stökktöflu.
- Öryggisdýna sem er 10 cm á þykkt, á að vera ofan á lendingardýnu (2. – 1.þrep) og er ekki leyfilegt að fjarlægja hana.
- Tvö stökkbretti eru til staðar með mismunandi stífleika og má ekki færa þau milli áhalda.
- Leyfilegt tilhlaup er 25 metrar eða styttra.
- Í araba-flikk innsvifi (Yurchenko) verður að vera öryggisdýna/safety collar utan um stökkbrettið, annars er einkunnin 0.00 stig.

Hæð á hesti

Mismunandi lágmarkshæð á hesti er í hverju þrepi. Hæðin á hestinum er mæld frá gólfi. Hæð lendingadýnu í 5., 4. -og 3. þrepi, sjá töflu fyrir hvert þrep.

- 5. þrep Stökkhestur 1,00 m - 1,10 m
- 4. þrep Stökkhestur 1,00 m, 1,10 m – 1,20 m
- 3. þrep Stökkhestur 1,00 m – 1,25 m
- 2. þrep Stökkhestur 1,15 m – 1,25 m
- 1. Þrep Stökkhestur 1,15 m – 1,25 m

Ef keppandi stekkur með stökkhestinn of lágan er **frádráttur 2,00 stig,** tekin af lokaeinkunn.

Upphafseinkunn / D einkunn Fimleikastigans

5.þrep, D: 7,00
4.þrep, D: 7,00 - 7,00
3.þrep, D: 6,00 - 6,50 - 7,00
2.-1.þrep, D: Samkvæmt stökktöflu Fimleikastigans

Stökktafla Fimleikastigans

1. stökkflokkur – Gildi samkvæmt COP
1. stökkflokkur – Yurchenko stökk fá uppbót 0,50 á gildið samkvæmt COP
2. -3. stökkflokkur – Öll stökk fá uppbót 0,50 á gildið samkvæmt COP
4. – 5.stökkflokkur - Öll stökk fá uppbót 0,70 á gildið samkvæmt COP
Viðbót við upphafseinkunn Fimleikastigans er +2,00 í 2. -1.þrepi, upphafseinkunn er þó aldrei hærra en 7,00

Lendingarsvæði

Afmarkað svæði er á lendingardýnu, svokallað lendingarsvæði, keppandi þarf að lenda innan þess svæði.
D dómari tekur frádrátt frá lokaeinkunn keppanda ef farið er út fyrir lendingarsvæðið.

- Lent eða stigið út fyrir lendingarsvæðið með eina hönd/fót
  - −0,10
- Lent eða stigið út fyrir lendingarsvæðið með báðar hendur/fætur eða líkamspart
  - −0,30

Útreikningur á lokaeinkunn:

. Þegar bara eitt stökk er framkvæmt
. Þegar annað stökkið fær “0” stig
. Fyrsta stökkið er endurtekið sem seinna stökk = “0”

Útreikningur:

Einkunn stökks sem var framkvæmt deilt með 2 = Lokaeinkunn

Útreikningur á lokaeinkunn 4. – 1. þrepi:

. Þegar stökkin eru ekki mismunandi vegna lélegrar útfærslu á stökkinu

Dæmi: 1.stökk ½ inn – ½ út
2.stökk ½ inn – 1/1 út en nær ekki að klára sunning, dæmist sem ½ snúningur
Dæmi: 1.stökk Tsukahara samanbogið
2.stökk Tsukahara vinklað, dæmist sem samanbogið

Útreikningur:

(Einkunn 1. stökks) + (Einkunn 2. stökks mínus 2.00)/2 = Lokaeinkunn

Framkvæmd ógildra stökkva. (0.00 stig) *

-Enginn stuðningur við stökkhest
-Notar ekki safety collar í araba-innstökki
-Móttaka í stökki
-Lendir ekki á fótum fyrst
-Stökk með svo lélega framkvæmd að ekki er hægt að viðurkenna það eða spyrnt er frá fótum af stökkhesti.
-Framkvæmt ólöglegt stökk (sundur fætur, fleiri æfingar áður en komið er á brettið, lendir í hliðarstöðu af ásetningi).
-Fyrsta stökkið er endurtekið sem seinna stökk

***ATH**. “0”- einkunn er ákveðin af D dómurum. E dómarar dæma ekki stökkið.

Upphafseinkunn og annar frádráttur

Upphafseinkunn / D einkunn á stökki í 1.- 5. Þrepi

Samkvæmt stökktöflu Fimleikastigans

Sérstakur áhaldafrádráttur í 1.-5.þrep - Annar frádráttur (D dómarar)

Villur	0,10	0,30	≥0,50
- Auka tilhlaup án stökks			1,00
- Þjálfari fer inn á dýnur hjá áhaldinu á meðan keppni stendur eða stendur milli brettis og stökkhests (þjálfari skal vera fyrir utan lendingardýnu)			1,00
- Meira en 25 metra tilhlaup			0,50
- Hæð á stökkhesti ekki rétt			2,00
- Stuðningur með bara eina hendi á stökkhesti			2,00
- Ekki mismunandi stökk í 4. – 1. þrepi vegna mjög lélegrar framkvæmdar			2,00
- Ekki mismunandi stökk í 4. og 3. þrepi			2,00

Stökk frádráttartafla 1.-3. þrep

Sérstakur áhalda frádráttur (E- dómari)

Villur	0,10	0,30	0,50
Innsvif			
- Snúningur ekki klárður í innsvifi			
. 1. flokkur með ½ (180°) snú	≤45°	≤90°	
. 3. flokkur með ¼ snú		≤45°	
. 4. flokkur með ¾ (270°) snú	≤45°		
1. eða 2. flokkur með 1/1 (360°) snú	≤45°	≤90°	>90°
- Léleg tækni			
. Vinkill í mjöðmum	X	X	
. Fetta	X	X	
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur eða hné í sundur	X	X	
Stuðningur			
- Léleg tækni			
. Staða handa röng í 1. 2. og 5. flokk (á ekki við um beint heljar fram með snúning)	X	X	
. Bognar hendur	X	X	X
. Vinkill í öxlum	X	X	
. Ekki farið í gegnum lóðrétta stöðu	X		
. Snúningur byrjar of snemma (á stökkhesti)	X	X	
Afsvif			
- Of mikið vinklað/rétta (snap)	≥90°	<90°	
- Hæð	X	X	X
- Nákvæmni í snúningi (einnig í Cuervo)	X		
- Líkamsstaða			
. Ónóg samanbogin/vinkluð staða í heljarstökki	X	X	
. Ónóg samanbogin/vinkluð staða í heljarst. með snú	X		
. Ónóg bein staða í heljarstökki með beinum líkama	X		
. Ónóg bein staða í heljarstökki með beinum líkama með skrúfu	X	X	
. Beinum líkama ekki haldið í gegnum stökki (vinklað niður of snemma)	X	X	
. Ónóg og/eða sein opnun fyrir lendingu (samanbogin og vinkluð stökk)	X	X	
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur sundur	X	X	
- Undirsnúningur í heljarstökki			
. ekki fall	X		
. með falli		X	
- Ónóg lengd	X	X	
- Farið út úr réttri stefnu í lendingu (fyrsta snerting).	X		
- Kraftur	X	X	
Lendingar frádráttur sjá Almennur frádráttur			

Stökk frádráttartafla 3.-5. þrep

Sérstakur áhalda frádráttur (E dómari) fyrir 3. - 5.þrep

(og undirstrikun er breyting frá COP)

Villur	**0,10**	**0,30**	**0,50**
Tilhlaup			
-Ekki hröðun í tilhlaupinu	X	X	X
Innsvif			
- Léleg tækni			
. Vinkill í mjöðmum	X	X	X
. Fetta	X	X	X
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur eða hné í sundur	X	X	X
Stuðningur			
- Léleg tækni			
. Skökk handarísetning eða skref með höndunum	X	X	
. Bognar hendur	X	X	X
. Vinkill í öxlum	X	X	X
. Ekki farið í gegnum lóðrétta stöðu	X	X	
. Höfuð snertir hest			1,00
Afsvif			
- Hæð	X	X	X
- Líkamsstaða			
. Beinum líkama ekki haldið í gegnum stökkið (vinklað niður of snemma)	X	X	X
. Léleg líkamstaða í gegnum afsvifið	X	X	X
. Handleggir ekki upp/fram við lendingu	X		
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur sundur	X	X	X
- Undirsnúningur			
. ekki fall	X	X	
. með falli eða stórt skref		X	X
- Ónóg lengd	X	X	X
- Farið út úr réttri stefnu í lendingu (fyrsta snerting)	X		
- Kraftur	X	X	X
Lendingar frádráttur sjá Almennur frádráttur			
- Ekki lent í demiplie eftir upphopp eða ekki sýnd greinileg lending og endastaða		X	

Stökk 5. þrep

Hestur 1,00 - 1,10 m, lendingardýna 0,50 m á hæð

Eitt keppnisstökk

- #1 Tilhlaup, innstökk á brettið, Yfirslag, D: 7,00

D einkunn: Gildi stökksins, 7,00
Framkvæma tvö stökk. Betra stökkið gildir
*Leyfilegt er að nota tvö stökkbretti

Stökk 4. þrep

Hestur 1,00 m, 1,10 m, 1,20 m, lendingardýna í sömu hæð og stökkhestur

Tvö keppnisstökk

- #1 Tilhlaup, innstökk á brettið, Yfirslag D: 7,00
- #2 Tilhlaup, innstökk á brettið, ¼ inn (tsukahara undirbúningur), lenda standandi D: 7,00

Eitt upphopp leyfilegt og lending í demiplie.
D einkunn: Gildi stökksins, 7,00
Framkvæma tvö ólík stökk. Fundið meðaltal af tveimur stökkum.

Upphafseinkunn/ D einkunn

Sjá stökktöflu Fimleikastigans fyrir 3. – 1. þrep

Stökk 3. þrep

Hestur 1,10m eða 1,20 m, lendingadýna í sömu hæð og stökkhestur

Val um tvö keppnisstökk af þremur.

- #1 Tilhlaup, innstökk á brettið, Yfirslag D: 6,50, Eitt upphopp leyfilegt og lending í demiplie.
- #2 Tilhlaup, innstökk á brettið, ¼ inn (tsukahara undirbúningur)- lenda standandi og detta á bakið með beinar mjaðmir D: 6,00
- #3 Tilhlaup, arabastökk inn á brettið, flikk upp á stökkhestinn, lenda standandi og detta á bakið með beinar mjaðmir D: 7,00

D einkunn: Gildi stökksins, 6,00 - 6,50 - 7,00
Framkvæma tvö ólík stökk. Fundið meðaltal af tveimur stökkum.

Stökk 2. þrep

Hestur 1,15 m eða hærri

Val um tvö stökk úr COP, má vera sama stökkið framkvæmt tvisvar..

Framkvæma tvö stökk. Fundið meðaltal af tveimur stökkum.
D einkunn: Gildi stökks samkvæmt Fimleikastiga + 2,00 (en þó aldrei hærri en 7,00)

Stökk 1. þrep

Hestur 1,15 m eða hærri

Val um tvö ólík stökk úr COP, má vera úr sama stökkflokki.

Framkvæma tvö ólík stökk. Fundið meðaltal af tveimur stökkum.
D einkunn: Gildi stökks samkvæmt Fimleikastiga + 2,00 (en þó aldrei hærri en 7,00)

Tvíslá

Tvíslá

Almennt

Æfingar á tvíslá í 5. – 2. þrepi eru skylduæfingar. Æfingar í 1. þrepi er létt frjáls æfing með fjórum sérkröfum. Það er val hvort keppendur frá sama félagi hafi sömu æfingar eða hver sína æfingu.
Skylduæfingarnar í 5. – 2. þrepi eiga allar að vera tengdar (undantekning í 5.þrepi). Ef ekki tengdar þá er tekinn frádráttur 0,50 eins og aukasveifla eða millisveifla.

Þjálfarar eiga að standa við æfingar á tvíslá í 5. – 2. þrepi fyrir öryggi keppenda. Móttaka er ekki leyfileg og missir keppandi gildi þeirrar æfingar og sérkröfu, ásamt 1,00 stig í frádrátt fyrir móttöku. Þjálfarar mega ekki skyggja á sýn dómara. Æskilegt er að þjálfari standi andspænis dómurum.

Lögleg tvíslá

Lögleg tvíslá, hæð neðri ráar er 170 cm og hæð efri ráar er 250 cm. Bil á milli ráa er 130 - 180 cm.
Ef að hækka þarf rár vegna hæðar keppanda þarf að sækja um leyfi hjá yfirdómara mótsins, áður en keppni hefst.

Dýnur

Undir tvíslánni eiga dýnur að vera allt að 14,0 m á lengd, 7 m frá miðju tvísláar í hvora átt og 20 cm á þykkt.
Öryggisdýna sem er 10 cm á þykkt á að vera ofan á lendingardýnu í afstökki og er ekki leyfilegt að fjarlægja hana eða færa eftir að æfing hefst.
Sjá Áhaldakröfur fyrir Fimleikastigann

Uppstökk - Annar frádráttur (D dómarar)

Leyfilegt er að nota stökkbretti í uppstökk í öllum þrepum. Ef keppandi snertir brettið í fyrstu tilraun án uppstökks fær hann frádrátt 1,0 og verður að byrja æfinguna og fær ekkert gildi fyrir uppstökk. Ef keppandi hleypur framhjá í uppstökki má hann reyna aftur en með frádrátt 1,0 ef hann hefur ekki snert áhaldið eða stökkbrettið. Þriðja tilraun er ekki leyfileg.

Tímataka við fall

Við fall hefur keppandi 30 sek til þess að komast aftur upp á tvíslána. Ef keppandi fer yfir 30 sek og heldur svo áfram æfingunni er frádráttur 0,30. Ef keppandi hefur ekki byrjað æfinguna innan 60 sek þá er æfingunni lokið.

Tímataka falls byrjar þegar keppandi stendur í fæturna eftir fall.
Bjölluhljómur er gefin við
10 sek
20 sek og aftur við
30 sek þegar tíminn er búin.
Tímatöku lýkur um leið og fætur spyrna frá gólfi. Ekki er nauðsynlegt að heilsa dómurum aftur.

Empty swing, auka sveifla = sveifla fram/aftur án þess að framkvæma æfingu úr COP, áður en sveiflað er í öfuga stefnu.
Undantekning "Shaposhnikova" æfingar.
Intermediate, Millisveifla = pump/vipp sveifla frá stuðningi og eða fleiri en ein stærri sveifla sem ekki er nauðsynleg til að framkvæma næstu æfingu. Frádráttur 0,50

Afstökk með falli: D dómarar / E dómarar

- Ef heljarstökk í afstökki hefur ekki byrjað og það verður fall eða
- Ekki tilraun til afstökks (lent á fótum eða fall þegar lent á fótum)

Dæming.
- Vantar gildi – (D dómarar)
- Ekkert afstökk = Ekki reynt við skylduæfingu – 1,00
- Fall – 1,00 eða lendingar frádráttur ef ekki fall (E dómarar)

Ef keppandi fer aftur upp á tvíslánna og framkvæmir afstökk, þá er tekinn frádráttur fyrir lendingu en ekki fyrir að það vanti skylduæfingu.

Ef heljarstökk í afstökki er byrjað og þá verður fall:
Dæming:
- Vantar gildi (D dómarar)
- Fall – 1,00 (E dómarar)

Tvíslá frádráttartöflur

Upphafseinkunn / D einkunn á tvíslá í 1.- 5. Þrepi

Gildi æfingar	Sjá í viðkomandi þrepi
Gildi æfinga, sérkröfur og bónus í 1. þrepi	Sjá 1.þrep

Sérstakur áhaldafrádráttur í 2.-5.þrep - Annar frádráttur (D dómarar)

Villur	0,10	0,30	≥0,50
- Ekki reynt við skylduæfingu			1,00
- Ekki reynt við æfingu með gildið X			1,00
- Óvirkur þjálfari / þjálfari ekki upp á dýnu			1,00
- Auka tilhlaup án uppstökks			1,00
- Ekki heljarstökk afstökk í 2. þrepi			1,00

Sérstakur samsetningar frádráttur í 1. þrepi (E dómarar)

Villur	0,10	0,30	0,50
- Hanga á ER, setja fætur á NR, grípa í NR			x
- Oftar en 2x sama æfingin beint tengd fyrir afstökk	x		

Sérstakur samsetningar frádráttur í 2. – 5. þrepi (E dómarar)

- Æfingar ekki rétt tengdar saman eins og fram kemur í hverju þrepi, þ.e. gert stopp, millisveifla, aukaæfing á milli æfinga	0,50
- Undantekning í 5.þrepi, eftir langkipp, vipp, afturábak hring	

Sérstakur áhaldafrádráttur (E dómarar)

Villur*	0,10	0,30	0,50	1,00
- Líkamsstaða í handstöðu og sveiflu í handstöðu	x	x		
- Lagfæra staðsetningu handa (hvert skipti, ekki hvert skref)	x			
- Strjúka dýnu (brush on mat)		x		
- Slá (hit) í áhald með fótum			x	
- Slá í dýnu með fótum				1,00
- Ekki einkennandi tvíslá æfing (æfingar sem spyrna af tveim fótum eða lærum)			x	
- Lélegur rytmi í æfingum	x			
- Ónóg hæð í flug æfingum	x	x		
- Undir snúningur í flug æfingum	x			
- Ónóg rétta í kippum	x			
- Millisveifla / Empty sveifla			x	
- Staðsetning þegar snúningur klárаður	x	x	x	
Vídd í - sveiflur fram eða aftur undir lárétt (90°) - vipp (cast)	 x x	 x		
- Mikill vinkill/rétta (snap) í mjöðmum í afstökki	x	x		
- Röng eða engin vinna í sveiflum			x	

***Ef það er ekki fall, þá er hámarks frádráttur 0,80 fyrir hverja æfingu (element)**

Stutt æfing í 5. – 2. Þrepi:

D einkunn: Reikna saman þær æfingar og tengingar sem vantar og draga frá 7,00
Annar frádráttur: Fjöldi æfinga sem vantar x 1,00 (ekki reynt við skylduæfingu)
Ef D- og E einkunn reiknast 0,00 telja þá gildi þeirra æfinga sem sýndar voru til einkunnar.

Tvíslá 5. þrep

Stöðluð upprröðun skylduæfinga. Hæð neðri ráar 150-170 cm, (má setja auka 20 cm dýnur undir tvíslá ef það er ekki hægt að lækka).

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Langkippur	2,00	Ekki rétt úr mjöðum Stopp leyfilegt	≤ 0,30
eða			
Hopp í undirbúningssveiflu fyrir langkipp	0,50	Ekki rétt úr mjöðum Rá sleppt fyrir terru	≤ 0,30 0,30
Terra (létt fráspyrna leyfileg) (sleppa ef langkippur)	0,50	Ekki rétt úr líkama í lokin Mikil fráspyrna	≤ 0,30 ≤ 0,50
Vipp 90°, minnst 45°	0,50	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp < 45°	0,10 0,30 0,50
Afturábakhringur	1,00	Snýr ekki úlnliðum Bognir olnbogar Kúptri líkamsstöðu ekki haldið	≤ 0,30 ≤ 0,50 ≤ 0,50
Vipp 45°, fætur beinar á rá,	0,50	Vipp < 45°	≤ 0,50
Sólasveiflu – afstökk (fætur sundur/saman)	1,00		

Efri rá			
Sækja sveiflu	X		
Sveifla aftur, minnst 45°	X	Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30
Sveifla fram,	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50
Sveifla aftur	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50
Sveifla fram	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50
Sveifla aftur Sleppa	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50
Heild	**7,00**		

Tvíslá 4. þrep

Hæð neðri ráar 170 cm, hæð efri ráar 250 cm. Hæðarmismunur milli ráa á að vera 80 cm.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Langkippur á neðri rá	1,00	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp 90°	X	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp <45° *Ekki reynt við"X" skylduæfingu-* ***Annar frádr. 1,00*** *Vantar "tengja í"**D einkunn 0,50***	0,10 0,30 0,50
Langkippur á neðri rá,	1,00	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp 90°, fætur saman Hoppa milli ráa	0,50	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp <45° Fætur ekki saman	0,10 0,30 0,50 0,30
Langkippur á efri rá	1,00		
Vipp 90°	X	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp < 45°	0,10 0,30 0,50
Afturábakhringur	1,00	Snýr ekki úlnliðum Bognir olnbogar Kúptri líkamsstöðu ekki haldið	0,30 ≤ 0,50 ≤ 0,50
Undirsveifla, 90° frá lóðlínu, minnst 45°	1,00	Sveifla 90°- 70° Sveifla 70°- 45° Sveifla fyrir neðan 45° Ekki kúpt líkamsstaða	0,10 0,30 0,50 ≤ 0,30
Sveifla aftur, Sveifla fram, Sveifla aftur	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50
Afstökk : Val um **1.** Sveifla fram og 180° snú (nóg að snúa annarri hendi og snerta rá), axlir í hæð við rá **2.** Sveifla í heljarstökk val um líkamsstöðu	1,00	Sveifla 90°- 70° Sveifla 70°- 45° Sveifla fyrir neðan 45° Fætur sundur í snúning Ef rá ekki snert í afstökki	0,10 0,30 0,50 ≤ 0,30 Ógilt
Heild	**7,00**		

Tvíslá 3. þrep #1

Hæð efri ráar 250 cm. (má setja auka 20 cm dýnur undir einrá).

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Æfing 1:			
Langkippur á efri rá Val um: 1.Sækja sveiflu 2.Hoppa af upphækkun	0,50	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp 90°	X	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp < 45°	0,10 0,30 0,50
Hringæfing, minnst 90° frá handstöðu	1,00		
Langkippur	0,50	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp í handstöðu, minnst 30° frá lóðlínu (fætur sundur eða saman)	1,00	30°- 45° frá handstöðu 45°- 90 frá handstöðu Fyrir neðan lárétt/90°	0,10 0,30 0,50
Risi aftur á bak	1,50		
Risi aftur á bak	1,50		
Afstökk úr COP	1,00	Ekki þarf að tengja risa við afstökk	
Heild	**7,00**		

Tvíslá 3. þrep #2

Hæð efri ráar 250 cm. (má setja auka 20 cm dýnur undir einrá).

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Æfing 2:			
Langkippur á efri rá Val um: 1.Sækja sveiflu 2.Hoppa af upphækkun	1,00	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp 90°	X	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp < 45°	0,10 0,30 0,50
Hringæfing minnst 30° frá lóðlínu	2,00	30°- 45° frá handstöðu 45°- 90 frá handstöðu Fyrir neðan lárétt/90°	0,10 0,30 0,50
Risi aftur á bak	1,50		
Risi aftur á bak	1,50		
Afstökk úr COP	1,00	Ekki þarf að tengja risa við afstökk	
Heild	**7,00**		

Tvíslá 2. þrep

Hæð neðri ráar 170 cm, hæð efri ráar 250 cm. Hæðarmismunur milli ráa á að vera 80 cm.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Langkippur á neðri rá	0,50		
Vipp í handstöðu , minnst 10°(*)	(1,00)	30°- 45° frá handstöðu 45°- 90 frá handstöðu Fyrir neðan lárétt/90°	0,10 0,30 0,50
Sólahringur/Stalder/afturábakhring í handstöðu, minnst 45°	1,00	Vídd samkv. COP Vantar > 45° frá handstöðu	Ógilt
Val: Langkippur á neðri rá og vipp með beinar fætur á rá **eða** Fætur beinar í rá og sólahringur aftur með beinar fætur saman	0,50		
Hoppa á milli ráa	0,50		
Langkippur á efri rá	0,50		
Vipp í handstöðu, minnst 10°(*)	(1,00)	30°- 45° frá handstöðu 45°- 90° frá handstöðu Fyrir neðan lárétt/90°	0,10 0,30 0,50
Risi aftur á bak	1,00		
Risi aftur á bak	1,00		
Afstökk: Heljarstökk; val frá COP	1,00	*- Ekki heljarstökk afstökk í 2. Þrepi* ***Annar frádr. 1,00***	
Heild	**7,00**		

- Önnur handstaðan verður að ná inn í 10°. Fær einu sinni gildi 1,00
- Ef bæði vippin undir 90° = *Ekki reynt við skylduæfingu-* ***Annar frádr. 1,00 (1x)***

Tvíslá 1. þrep

Erfiðleiki

Telja saman gildi 7 erfiðustu æfinganna og afstökkið.

Sérkröfur

Tvíslá 1. þrep	Gildi
1. Val um sérkröfu úr COP 2. Risasveifla (fram eða aftur) 3. Tvær ólíkar hring- æfingar (ekki úr sömu fjölskyldu) 4. Minnst 180° snúningur úr hring eða sveiflu í handstöðu (ekki vipp í handstöðu með 180° snúning)	1,00 1,00 1,00 1,00
Samtals	**4,00**

- Hopp á milli ráa er ekki til frádráttar

Sérstakur bónus fyrir Sérkröfur (D dómarar)

Tvíslá 1. þrep	Gildi
Sérkrafa úr frjálsum æfingum: ● minnst B gildi	0,50

Stutt æfing

D dómarar taka viðeigandi frádrátt fyrir of stutta æfingu f**rá lokaeinkunn**.

7 eða fleiri æfingar = engin frádráttur
5 – 6 æfingar = - 4.00 stig
3 – 4 æfingar = - 6.00 stig
1 – 2 æfingar = - 8.00 stig
Engin æfing = - 10.00 stig

Tækni í sveiflum

Sýna þarf rétta tækni í gegnum sveiflur í þrepum Íslenska Fimleikastigans þ.e.a.s kúpta-fatta-kúpta (hollow-arch-hollow) líkamstöðu í gegnum alla hreyfinguna. Að auki viljum við minna á að höfuð er hlutlaust í gegnum alla hreyfinguna, þ.e.a.s. höfuðið liggur á milli handa.

Aftur sveifla

– sýna þarf langar axlir og kúpta (hollow) líkamsstöðu í aftur sveiflunni, til að sýna færslu fram hjá neðri ránni fyrir áframhaldandi æfingar á tvíslá s.s. risa.

Staða undir ránni

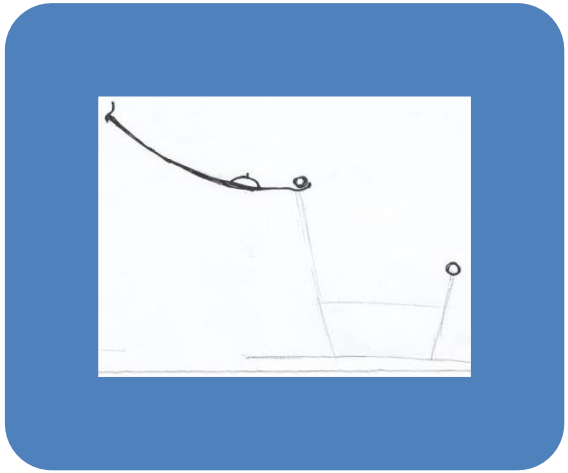
– Sýna þarf fatta (arch) líkamsstöðu, rétta úr öxlum og mjöðmum, og vinnu inn í sveifluna að krafti fram með því að fætur sparki/sletti undir ránni fyrir góða vídd í sveiflunni.

Fram sveifla

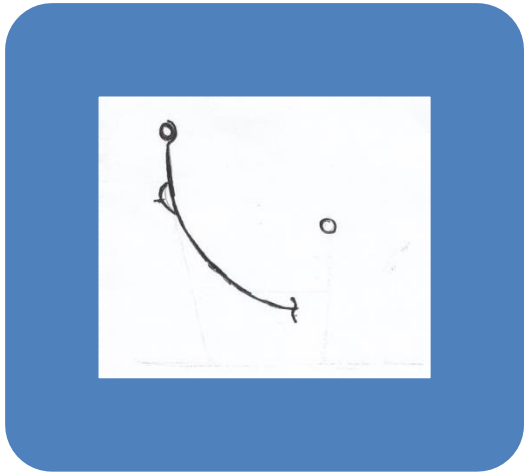
–sýna þarf langar axlir og kúpta (hollow) líkamsstöðu í fram sveiflunni, ristar leiða sveifluna upp og líkamsstaðan á alltaf að vera kúpt.

Röng líkamsstaða í gegnum sveifluna er til frádráttar.

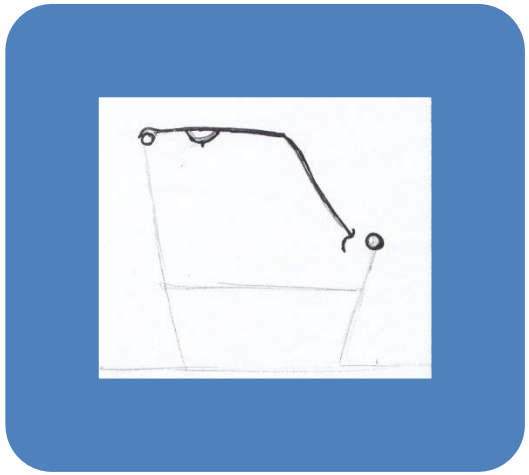
Fram sveifla



Staða undir rá



Aftur sveifla



Slá

Slá

Almennt

Æfingar á jafnvægisslá í 3., 4. og 5. þrepi eru skylduæfingar með vali. Þjálfarar semja æfingu fyrir hvert félag, ráða röðun æfinga og semja hreyfingar (kóreografíu) fyrir utan eina forsamda línu sem er eins hjá öllum keppendum. Æfingar í 2. þrepi eru einnig skylduæfingar þar sem félögin ráða alfarið uppröðun skylduæfinga og hreyfinga. Æfingar í 1. þrepi eru léttar frjálsar æfingar með fjórum sérkröfum. Það er val hvort að keppendur frá sama félagi hafi sömu æfingar eða hver sína æfingu.

Við samsetningu á æfingu þarf að huga að því að kóreógrafía sé fjölbreytileg og innihaldi hreyfingar handa, fóta og bols sem og færslu í allar áttir. Kóreografía verður að hæfa aldri og getu fimleikastúlkna. Blanda skal hreyfingum á viðeigandi hátt inn á milli skylduæfinga svo að æfingin renni vel saman í heild sinni og geri keppendum kleift að vera sem glæsilegastir í æfingum sínum.

Lögleg slá

Hæð á slá er mæld frá gólfi að efri brún sláar.
Hæðin er mismunandi eftir þrepum.

5. og 4. þrepi	115 cm
3., 2. og 1. þrep	125 cm

Dýnur

Undir slánni eiga dýnur að vera 20 cm á þykkt og 4 m á breidd. Við afstökk eiga þær að ná 4 m frá slánni og í uppstökk 7 m. Samtals 18 metrar.
Öryggisdýna sem er 10 cm á þykkt á að vera ofan á lendinardýnu í afstökki og er ekki leyfilegt að fjarlægja hana eða færa.
Sjá áhaldakröfur fyrir Fimleikastigann.

Uppstökk - Annar frádráttur (D dómarar)

- Ef keppandi snertir bretti eða áhald í fyrstu tilraun á uppstökki
  . Frádráttur - 1,00
  . Hún verður að byrja æfinguna - Ekkert gildi gefið fyrir uppstökk
- Keppanda er leyfilegt að reyna aðra tilraun fyrir uppstökk (með frádrætti) ef hún hefur ekki snert bretti eða áhald
  . Frádráttur - 1,00

- Þriðja tilraun ekki leyfileg

Tímataka í öllum þrepum

Tímataka hefst þegar keppandi spyrnir frá gólfi við uppstökk og lýkur þegar keppandi snertir dýnu eftir afstökk í enda æfingar. Hámarks leyfilegur tími æfingar er eftirfarandi:

5. þrep	75 sek til viðmiðunar ekki frádráttur
4. þrep	75 sek til viðmiðunar ekki frádráttur
3. þrep	80 sek til viðmiðunar ekki frádráttur
1. og 2. þrep	90 sek

Merki, bjölluhljómur, er gefið 10 sek fyrir hámarks leyfilegan tíma og aftur við hámarks tímamörk. Æfingar framkvæmdar eftir tímamörkin eru metnar sem hluti af æfingunni. Ef keppandi lendir úr afstökki við seinni bjölluhljóm er enginn frádráttur en ef lendingin er eftir bjölluhljóminn þá er frádráttur 0,10 af lokaeinkunn í 1. þrepi.

Tímataka við fall

Leyfilegur millitími við fall er 10 sek og er mældur með annarri klukku. Heildartími æfingar er stoppaður ef fall á sér stað. Tímataka við fall hefst þegar keppandi stendur upp eftir fall eða þegar hann snertir dýnu og lýkur þegar keppandi spyrnir frá dýnu til þess að komast upp á áhald. Þegar keppandi kemur upp á slánna heldur heildartímataka áfram við fyrstu hreyfingu. Ef farið er yfir þessar 10 sek er frádráttur 0,30 af lokaeinkunn. Ef falltími fer yfir 60 sekúndur þá telst æfingu lokið.

Eftirfarandi **B æfingar** má framkvæma í annað sinn inn í æfingunni til að búa til seríu (t.d. fyrir afstökk í 4., 3. og 2.þrepi) eða Serial Bónus í 1.þrepi, en ekki er hægt að nota æfingu í annað sinn til að uppfylla sérkröfu. Æfing fær bara gildi einu sinni:

. Flikk saman fætur
. Flikk sundur fætur
. Gainer flikk
. Arabastökk
. Kraftstökk

Afstökk með falli: D dómarar / E dómarar

- Ef heljarstökk í afstökki hefur ekki byrjað og það verður fall eða
- Ekki tilraun til afstökks (lent á fótum eða fall þegar lent á fótum)

Dæming.
. Ekki erfiðleikagildi DV – (D dómarar)
. Ekkert afstökk = Ekki reynt við skylduæfingu – frádráttur 1,00 - Annar frádráttur
. Fall – 1,00 eða lendingar frádráttur ef ekki fall (E dómarar)
Ef keppandi fer aftur upp á slánna og framkvæmir afstökk, þá er tekinn frádráttur fyrir lendingu en ekki fyrir að það vanti skylduæfingu.

- Ef heljarstökk í afstökki er byrjað og þá verður fall ekki lent á fótum fyrst:

Dæming:
. Ekki erfiðleikagildi DV – (D dómarar)
. Fall – 1,00 (E dómarar)

Slá frádráttartöflur

Upphafseinkunn / D einkunn á slá í 1.- 5. Þrepi

- Gildi æfingar	Sjá í viðkomandi þrepi
- Vantar tengingu þar þar sem "+ tengja í" er í texta	0,50
- Vantar tengingu í akróseríu upp á slá	1,00
- Erfiðleikagildi æfinga í 1.þrepi samkvæmt COP	Sjá 1.þrep
- Sérkröfur í 1.þrepi og sérstakur bónus fyrir sérkröfu	Sjá 1. þrep

Sérstakur áhaldafrádráttur í 2. – 5. þrep - Annar frádráttur (D dómarar)

Villur	**0,10**	**0,30**	**≥0,50**
- Ekki reynt við skylduæfingu			1,00
- Ekki reynt við æfingu með gildið X			1,00
- Vantar æfingu með gildið xx			0,50
- Vantar forsamdar hreyfingar / gólfkafla í 3.þrepi			0,50
- Þjálfari fer inn á dýnur hjá áhaldi á meðan að á keppni stendur			0,50
- Auka tilhlaup án uppstökks			1,00
- Ekki rétt uppröðun skylduæfinga í 5.þrepi			1,00

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktar sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennu frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktar sem sérstök ástæða þykir að nefna.

Sérstakur áhalda frádráttur E dómarar

Villur	**0,10**	**0,30**	**0,50**
- Lélegur rythmi í samtengingum	x		
Mikill undirbúningur - Óþarfa skref og hreyfingar (adjustments) - Stór armsveifla fyrir dans æfingar - Pása (meira en 2 sek)	 hvert x hvert x hvert x		
Léleg líkamsstaða/vídd í gegnum æfinguna - Höfuð, bolur, axlir og handleggir - Fætur ekki strekktar, slakar, snúa inn - Ekki upp á tá (relevé) - Ónóg vídd í fótsveiflum	 x x x x		
- Auka stuðningur með fæti utan á hlið sláarinnar		x	
- Auka stuðningur við slá sem samræmist ekki tækni		x	
- Grípa í slá til að forðast fall			0,50
- Auka hreyfingar til að forðast fall	x	x	0,50

Stutt æfing í 5. – 2. Þrepi:

D einkunn: Reikna saman þær æfingar og tengingar sem vantar og draga frá 7,00
Annar frádráttur: Fjöldi æfinga sem vantar x 1,00 (ekki reynt við skylduæfingu)
Ef D- og E einkunn reiknast 0,00 telja þá gildi þeirra æfinga sem sýndar voru til einkunnar.

Listfengi frádráttur 3. – 1. Þrep E dómarar

Villur	0,10	0,30
Listfengi í framkvæmd - Ónóg listfengi í gegnum alla æfinguna . Sjálfsöryggi . Persónulegur stíll	 x x	
- Hrynjandi og taktur (rythm and tempo) .Ónóg breyting á hrynjanda og takti í hreyfingum (ekki í erfiðleikaæfingum) .Æfingin samansett af ótengdum æfingum og hreyfingum	 x x	
Samsetning - Uppstökk án gildis (öll uppstökk án gildis eru almennt tekin sem A æfing nema hopp með annan fótinn í gegn og hopp samanbogið upp á slánna - Ónóg nýting á áhaldinu . Ónóg nýting á lengd sláarinnar . Vantar hliðarhreyfingu (ekki erfiðleikaæfing) . Vantar æfingu/hreyfingu niðri á slánni (þar sem bolur (læri) og/eða höfuð snertir slá	x x x x	
- Vantar skapandi/frumlegar hreyfingar (Flóknar og skapandi hreyfingar eru þær sem krefjast æfingar, samhæfingar og grunnþjálfunar)	x	
- Einhliða val á æfingum . Oftar en einn ½ snúningur á tveim fótum með beinar fætur	x	

Listfengi frádráttur 4. – 5. þrep E dómarar

Villur	0,10	0,30
- Sjálfsöryggi - Ónóg breyting á hrynjanda og takti í hreyfingum - Ónóg nýting á lengd sláarinnar - Vantar skapandi/frumlegar hreyfingar - Oftar en einn ½ snúningur á tveim fótum með beinar fætur	x x x x x	

Slá 5. Þrep

Hæð á slá: 115 cm. <u>Stöðluð upprröðun skylduæfinga, breyta má upprröðun innan línu.</u>

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
1. Lína:			
Uppstökk niðri á slá (þarf ekki að vera úr COP)	X	*Vantar uppstökk-Ekki reynt við skylduæfingu-* ***Annar frádr. 1,00***	
Gleiðvinkill, halda í minnst **2 sek**, sveifla á annað hnéð og standa upp	0,50	Hælar fyrir neðan slá	≤ 0,50
Handahlaup	1,50	Ekki lóðlína	≤ 0,30
Forsamdar hreyfingar	xx	*Vantar hreyfingar* ***Annar frádr. 0,50***	
2. Lína:			
Splittstökk, splitthopp eða sisson, minnst 120°	1,50	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Splitt < 120°	0,10 0,30 0,50
Handstaða sýna fætur saman, minnst 30° frá lóðlínu	1,00	10°- 30° frá lóðlínu meira en 30°frá lóðlínu	≤ 0,30 0,50
Píróett 180°	0,50	Ekki upp á tá	0,30
3. Lína:			
Danstenging: Hopp 1 með beinum líkama, tengja í Hopp 2, lenda í arabesque	0,50 0,50	Ekki lent í arabesque, fótur fyrir neðan 45° *Vantar "tengja í"****D einkunn 0,50***	0,50
Fótsveifla fram – hægri og vinstri	X	Fótsveifla 90°-70° Fótsveifla 70°- 45° *Vantar fótsveiflu-Ekki reynt við skylduæfingu* ***Annar frádr. 1,00***	0,10 0,30
Afstökk: Handahlaup í hliðarhandstöðu með ¼ snúning í lendingu fyrir miðja slá (ekki af enda)	1,00	Stuðningur ekki sýndur í handstöðu Slök líkamstaða Ekki ¼ snúningur	≤ 0,50 0,30 0,30
Heild	**7,00**		

Slá 4. Þrep

Hæð á slá: 115 cm. <u>Upprröðun skylduæfinga að eigin vali</u>

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Uppstökk niðri á slá (þarf ekki að vera úr COP)	X	*Vantar uppstökk-Ekki reynt við skylduæfingu-* ***Annar frádr. 1,00***	
Handstaða sýna fætur saman, minnst 10° frá lóðlínu + tengja í	0,50	Slök líkamstaða Meira en 10° frá lóðlínu *Vantar "tengja í"****D einkunn 0,50***	0,30 0,30
Hopp með beinum líkama	X	*Vantar hopp-Ekki reynt við skylduæfingu-* ***Annar frádr. 1,00***	
Jafnvægi á öðrum fæti, halla bol fram og lyfta aftari fætinum aftur minnst 90°	0,50	Ekki haldið í 2 sek	0,30
Fótsveifla fram 90° sveifla fæti niður, setja fótinn í slá fyrir aftan stöðufót og snúa 180° á tá, enda upp á tá	0,50	Fótsveifla 90°-70° Fótsveifla 70°-45° Ekki endað upp á tá *Vantar - Ekki reynt við skylduæfingu-* ***Annar frádr. 1,00***	0,10 0,30 0,30
Píróett 360°	1,00		
Danstenging: Splittstökk, minnst 135° splittstaða + tengja í Sisson eða splitthopp minnst 135°	1,00 0,50	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° Splitt < 135° *Vantar "tengja í"****D einkunn 0,50***	0,10 0,30 0,50
Forsamdar hreyfingar	xx	*Vantar hreyf.,,* ***Annar frádr. 0,50***	
Akróæfing fram/hliðar, minnst A	1,00	Ef Handahlaup/Arabastökk er framkvæmt í afstökki, þá má sleppa akróæf. inn í æfingunni	
Akróæfing aftur, minnst A	1,00		
Afstökk: **<u>Val:</u>** Framheljar / Heljarstökk afturábak eða Handahlaup / Arabastökk / brú + tengja í heljarstökk afturábak	1,00		
Heild	**7,00**		

Slá 3. Þrep

Hæð á slá: 125 cm. **Upprröðun skylduæfinga að eigin vali**
Æfingin þarf að innihalda kafla niður á slánni

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Uppstökk: Samkvæmt COP	0,50	*Uppstökk ekki úr COP* *Vantar uppstökk - Ekki reynt við skylduæfingu-* ***Annar frádr. 1,00***	Ógilt
Hliðarhandstaða, minnst 10° frá lóðlínu, sýna fætur saman. Frjáls aðferð úr handstöðu (má vera uppstökk)	0,50	Slök líkamsstaða Meira en 10° frá lóðlínu Fætur koma ekki saman	0,30 0,30 Ógilt
Forsamdar hreyfingar	xx	***Vantar hreyfingar;*** ***Annar frádráttur 0,50***	
Danstenging: 2 ólík hopp/stökk úr COP og annað þeirra skal vera í 180° splittstöðu Hopp/stökk 1, + tengja í Hopp/stökk 2	0,50 0,50	*Getur fengið tengingu þó annað eða bæði hoppin ógild* *Vantar "tengja í"****D einkunn 0,50*** Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° S Splitt < 135°	0,10 0,30 Ógilt
Skiptisplittstökk, minnst 135° splittstaða (ekki í tengingu)	1,50	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° Splitt < 135°	0,10 0,30 Ógilt
Píróett 360°	0,50		
Akrósería: Handstaða, sýna fætur saman, minnst 10° frá lóðlínu eða minnst A æfing + tengja í Akróæfingu afturábak, minnst B	X 1,00	Slök líkamsstaða Meira en 10° frá lóðlínu Fætur koma ekki saman *Vantar "tengja í"****D einkunn 1,00***	0,30 0,30 Ógilt
Akróæfing fram/hliðar, minnst B	1,00		
Afstökk: að eigin vali úr COP	1,00		
Heild	**7,00**		

Slá 2. Þrep

Hæð á slá er 125 cm. **Upprröðun skylduæfinga að eigin vali**

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Uppstökk samkvæmt COP	X	*Vantar uppstökk-Ekki reynt við skylduæfingu-* ***Annar frádr. 1,00***	
Danstenging: 2 ólíkar dansæfingar (hopp eða snúningar) úr COP og annað þeirra skal vera í 180° splittstaða Hopp **#1** + tengja í Hopp **# 2**	0,50 0,50	*Getur fengið tengingu þó annað eða bæði hoppin ógild* Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° Splitt < 135° *Vantar "tengja í"****D einkunn 0,50***	0,10 0,30 Ógilt
Dansæfing #3 – Hopp C æfing eða erfiðari	1,00		
Dansæfing #4 - **Píróett** Píróett (minnst 360°)	0,50		
Akrósería: Tvær akróæfingar úr COP tengdar saman Akró æfing **#1** + tengja í Akró æfing **# 2** *má vera sama akróæfingin *Handstaða hold leyft sem akróæfing	1,00 1,00	***Ath:*** *ef stopp/fall á milli æfinga (vantar tengingu); þá er ekki hægt að endurtaka til að fá seríu en fær gildi æfinganna* *Vantar "tengja í"****D einkunn 1,00***	
Akróæfing #3, C æfing eða erfiðari	1,50		
Val: B afstökk eða erfiðara úr COP **eða** A afstökk ef tengt við akróæfingu*(má nota flikk aftur frá akróseríu sjá bls. 28)	1,00	* má endurtaka ef fall/stopp á milli þar sem þetta er ein "æfing". Ef ekki tenging þá vantar æfingu en fær reynt við skylduæfingu	
Heild	**7,00**		

Dansæfingar eru samtals 3 – 4 þar sem Píróett getur uppfyllt tvær sérkröfur (tvöfalt gildi

Slá 1. þrep

Erfiðleiki

Telja saman gildi 7 erfiðustu æfinganna og afstökkið.
Eftirfarandi þarf að gilda

- Minnsta lagi 3 akróæfingar
- Minnsta lagi 3 dansæfingar
- Val um 2 æfingar annað hvort akró –eða dansæfingar

Listfengi

Kröfur um listfengi skv. reglum COP

Sérkröfur

Slá 1. þrep	Gildi
Danstenging: Tvær ólíkar dansæfingar úr COP og önnur þeirra skal vera hopp/stökk í 180° splitt/spígatstöðu (má vera snúningur tengt í hopp)	1,00
Snúningur úr COP flokki 3 eða rúllur / skærasveiflur* úr COP	1,00
Akrósería (fram eða aftur), A+C / B+B eða meira (hold ekki talið sem akró)	1,00
Heljarstökk, fram, hliðar eða afturábak (má vera í akróseríu)	1,00
Samtals	**4,00**

Sérstakur bónus fyrir sérkröfu (D dómarar)

Slá 1. þrep	Gildi
Sérkröfubónus: Akrósería úr COP	0,50

*Æfingar 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 geta fyllt upp í sérkröfu #2

Stutt æfing

D dómarar taka viðeigandi frádrátt fyrir of stutta æfingu **frá lokaeinkunn**.

7 æfingar eða fleiri æfingar – Enginn frádráttur
5-6 æfingar – frádráttur 4,00
3-4 æfingar - frádráttur 6,00
1-2 æfingar – frádráttur 8,00
0 æfingar – frádráttur 10,0

Gólf

Gólf

Almennt

Gólfæfingar í 5. 4. 3. og 2. þrepi eru skylduæfingar með vali. Þjálfarar semja eina æfingu fyrir hvert félag í hverju þrepi og ráða uppröðun skylduæfinga og semja hreyfingar (kóreógrafíu). Æfingar í 1. þrepi eru léttar frjálsar æfingar með fjórum sérkröfum. Það er val hvort að keppendur hafi eina sameiginlega æfingu eða hver keppandi hafi sína eigin æfingu í 1. þrepi.

D-dómari

- frádráttur fyrir enga tónlist eða tónlist með söngtexta 1,00

Við samsetningu á æfingu þarf að huga að því að kóreógrafía sé fjölbreytilegar og innihaldi hreyfingar handa, fóta og bols sem og færslu í allar áttir. Kóreografía verður að hæfa aldri og getu fimleikastúlkna. Blanda skal hreyfingum á viðeigandi hátt inn á milli skylduæfinga svo að æfingin renni vel saman í heild sinni og geri keppendum kleift að vera sem glæsilegastir í æfingum sínum.
Í hverju þrepi eru gefin ákveðin tímamörk sem ber að virða og einnig er mikilvægt að velja tónlist sem hæfir bæði aldri og getu keppenda.

Löglegt gólf

Gólfið á að vera 14m x 14m en merktar línur eiga að vera 12m x 12m.
Í 5. þrepi er keppt á tveimur renningum 4m x 12m. Í 4. - 1. þrepi er keppt á 12m x 12m.
Í 2. og 1. þrepi er leyfilegt að nota öryggisdýnu í D akró æfingum eða erfiðara.
Sjá Áhaldakröfur fyrir Fimleikastigann.

Línuverðir

Eru tveir, sitja við horn gólfsins á móti hvor öðrum og fylgjast með tveimur aðlægum línum. Ef keppandi snertir flötinn **út fyrir línurnar** skrifar línuvörður númer keppanda á miða og fer með til yfirdómara á gólfi. Ef keppandi lendir á línunni telst það sem inni á gólfinu.

- Eitt skref út fyrir með fæti/hendi eða lent út fyrir með fót/hendi	-0,10
- Skref út fyrir með báðar fætur/hendur, annan líkamshluta eða lent út fyrir með báðar fætur	-0,30

Tímataka í öllum þrepum

Tímataka hefst er keppandi framkvæmir sína fyrstu hreyfingu en ekki þegar tónlist hefst. Tímatöku lýkur er keppandi endar æfinguna í lokastellingu. Æfing skal enda með tónlistinni.

Hámarks leyfilegur tími æfingar er eftirfarandi:

5. þrep	75 sek til viðmiðunar ekki frádráttur
4. þrep	60-80 sek til viðmiðunar ekki frádráttur
3. þrep	70-80 sek til viðmiðunar ekki frádráttur
1. og 2. þrep	90 sek

Frádráttur fyrir yfirtíma er 0,10 af lokaeinkunn í 1. og 2. þrepi ef æfing lengri en 90 sek.

Gólf frádráttartöflur

Upphafseinkunn / D einkunn á gólfi í 1.- 5. Þrepi

- Gildi æfingar	Sjá í viðkomandi þrepi
- Vantar tengingu þar þar sem "+ tengja í" er í texta	0,50
- Vantar tengingu í mix-seríu	0,50
- Vantar tengingu í akróseríu	1,00
- Erfiðleikagildi æfinga í 1.þrepi samkvæmt COP	Sjá 1.þrep
- Sérkröfur í 1.þrepi og bónus fyrir tengingar og tvöfalt heljarstökk	Sjá 1.þrep

Sérstakur áhaldafrádráttur í 2. – 5. þrepi (D dómarar) (Annar frádráttur)

Villur	**0,10**	**0,30**	**≥0,50**
- Ekki reynt við skylduæfingu			1,00
- Ekki reynt við æfingu með gildið X			1,00
- Þjálfari fer inn á gólf á meðan að á keppni stendur			0,50
- Vantar fágun / kóreógrafíu í innkomu í 4. - 2. þrepi			0,30

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktar sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennu frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktar sem sérstök ástæða þykir að nefna.

Sérstakur áhalda frádráttur (E dómarar)

Villur	**0,10**	**0,30**	**0,50**
Of mikill undirbúningur . Pása (2 sek) . Óþarfa skref/adjustment . Of stór armsveifla fyrir dans æfingar	 x hvert x hvert x hvert		
- Léleg líkamsstaða / vídd í gegnum æfinguna: . Höfuð, bolur, axlir og handleggir . Fætur ekki strekktar, slakar, snúa inn . Ónóg vídd í fótsveiflum	 x x x		
- Dreifing æfinga . Æfing byrjar strax með akrólínu . Næsta akrólína framkvæmd strax á eftir þeirri fyrri í sömu skálínu án kóreógrafíu á milli . Oftar en 1x samtengdar (subsequent) akrólínur . Æfing endar með akró æfingu (ekki kóreógrafía eftir síðasta akró) . Vantar fjölbreytileika í hornunum	 x x hvert x hvert x x		

Stutt æfing í 5. – 2. Þrepi:

D einkunn: Reikna saman þær æfingar og tengingar sem vantar og draga frá 7,00

Annar frádráttur: Fjöldi æfinga sem vantar x 1,00 (ekki reynt við skylduæfingu).

Ef D- og E einkunn reiknast 0,00 telja þá gildi þeirra æfinga sem sýndar voru til einkunnar.

Listfengi frádráttur (E dómarar) í 3. – 1. þrepi

Villur	0,10	0,30
Framkvæmd listfengis Ónóg listfengi í gegnum æfinguna . Ónóg útgeislun / tjáning . Ónóg túlkun á þema tónlistar, leikræn tjáning . Æfingin er samansett af ótengdum æfingum og hreyfingum	 x x x	 x
Samsetning . Vantar á skapandi/frumlegar hreyfingar og samtengingar ● Í gegnum æfinguna ● Vantar fjölbreytileika í hornum (Flóknar og skapandi hreyfingar eru þær sem krefjast æfingar, samhæfingar og grunnþjálfunar	 x x x	
- Vantar hreyfingu niðri á gólfinu (bolur, læri eða höfuð	x	
Tónlist - Tónlistar-útgáfa (t.d. byrjun, endir) . Engin uppbygg í tónlistinni . Vantar samræmi milli hreyfinga og tónlistar í lok æfingar (endar ekki með tónlist) . Background músik (þegar æfing tengist bara músik í byrjun og í lokin)	 x x x	 x

Listfengi frádráttur E dómarar í 4. og 5. þrepi

Villur	0,10	0,30
- Ónóg útgeislun / tjáning - Æfingin er samansett af ótengdum æfingum og hreyfingum - Vantar skapandi/frumlegar hreyfingar og samtengingar - Vantar samræmi milli hreyfinga og tónlistar í lok æfingar (endar ekki með tónlist)	x x x x	

Gólf 5. þrep

Upprðun skylduæfinga að eigin vali, ein æfing frá hverju félagi.
Æfing framkvæmd fram og til baka á tveimur renningum, 4,00 m x 12,00 m.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Danstenging; Splittstökk, minnst 120° + tengja í (“passage” regla) Gallhopp (í þessari röð)	1,00 X	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Splitt <120° *Vantar “tengja í”**D einkunn 0,50*** *Getur fengið tengingu þó annað eða bæði hoppin ógild*	0,10 0,30 0,50
Hopptenging; Splitthopp, minnst 120° + tengja í spennuhopp (í þessari röð)	0,50	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Splitt <120° *Vantar “tengja í”**D einkunn 0,50*** *Getur fengið tengingu þó annað eða bæði hoppin ógild*	0,10 0,30 0,50
Píróett 360° (fótur í passé, hendur upp)	0,50		
Frá hnéstöðu – pressa í handstöðu *(sundur/saman)* – kollhnís með beina handleggi + tengja í	1,00	< 10° frá lóðlínu Ekki sýnd handstaða Auka tilraun í handstöðu Bognar hendur	0,10 0,50 0,30 ≤ 0,50
Splitt eða spígat	X	*Vantar “tengja í”**D einkunn 0,50*** Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Skekkja í mjöðmum *Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00***	0,10 0,30 0,10
Frambrú / aftrábakbrú / splittflikk (úr kyrrstöðu, ekki tengt við neitt)	0,50		
Fótsveifla fram, upp á tá, minnst 90° + tengja beint í fótsveiflu afturábak, upp á tá, minnst 45°	X	Fótsveifla 90°-70° Fótsveifla 70°- 45° Ekki upp á tá *Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00***	0,10 0,30 0,10

Stökksería #1 Kraftstökk saman fætur	1,50	Ónóg fráspyrna handa Lent á öðrum fæti	≤ 0,30 0,50
Stökksería #2 Arabastökk + tengja í Flikk saman fætur	0,50 1,50	Ónóg fráspyrna handa Fætur seint saman Ónóg fráspyrna handa Splittflikk *Vantar “tengja í”**D einkunn 1,00***	≤ 0,30 ≤ 0,30 ≤ 0,30 0,50
Heild	**7,00**		

Gólf 4. þrep

<u>Upprðun skylduæfinga að eigin vali, ein æfing frá hverju félagi.</u>

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Danstenging; Skiptisplittstökk, minnst 135° + tengja í ("passage" regla) Fótsveifluhopp, sveiflufótur minnst 90° og lenda á öðrum fæti(í þessari röð)	1,00 X	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° Splitt <135° *Vantar"tengja í"**D einkunn 0,50*** Sveiflufótur lægri en 90°	0,10 0,30 0,50 ≤0,30
Píróett 360°	X	Snúningur ekki kláraður Nákvæmni	0,50 0,10
Fótsveifla fram, upp á tá, minnst 135°, 1-3 skref og fótsveifla hliðar, upp á tá, minnst 135°	X	Fótsveifla 135°- 90° Fótsveifla < 90° Ekki upp á tá *Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00***	0,10 0,30 0,10
Afturábak kollhnís í handstöðu, með beina handleggi	1,00	10°-30° frá lóðlínu ≤ 30° frá lóðlínu Bognar hendur	0,30 Ógilt ≤ 0,50
Framheljarstökk	1,00		
Hopptenging: 2 ólík jafnfætishopp Hopp #1 Jafnfætishopp, minnst 135° splitt/spígatstaða + tengja í Hringhopp með beinum líkama 360°	 X 0,50	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° Splitt <135° *Vantar X æfingu =Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00*** *Vantar"tengja í"**D einkunn 0,50***	0,10 0,30 0,50
Stökksería #1 Arabastökk + tengja í Flikk saman fætur + tengja í Flikk saman fætur	X 1,00 1,00	Ónóg fráspyrna handa Fætur seint saman Splittflikk *Vantar X æfingu =Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00*** *Vantar"tengja í"**D einkunn 1,00***	≤ 0,30 ≤ 0,30 0,50
Stökksería #2 Kraftstökk sundur fætur + tengja í Kraftstökk saman fætur	0,50 0,50	Ónóg fráspyrna handa *Vantar"tengja í"**D einkunn 1,00***	≤0,30
Liðleiki, splitt / spígat	X	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Skekkja í mjöðmum *Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00***	0,10 0,30 0,10
Heild	**7,00**		

Gólf 3. þrep

<u>Upprröðun skylduæfinga að eigin vali, ein æfing frá hverju félagi.</u>

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Danstenging: – Skiptisplittstökk, minnst 135° + tengja í ("passage" regla) annað hopp úr COP af öðrum fæti (í þessari röð)	0,50 X	Splitt 180°- 160° Splitt 160°-135° Splitt minna en 135° *Vantar "tengja í"**D einkunn 0,50*** *Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00***	0,10 0,30 Ógilt
Píróett úr COP, minnst B	1,00	Nákvæmni	0,10
Tour jeté eða splittstökk með 180° snúning, minnst 135°	1,00	Splitt 180°- 160° Splitt 160°-135° Splitt minna en 135°	0,10 0,30 Ógilt
Afturábak kollhnís í handstöðu, með beina handleggi og 180° snúningur í fram kollhnís	1,00	10°-30° frá lóðlínu ≤ 30° frá lóðlínu Bognar hendur	0,30 Ógilt ≤ 0,50
Fótsveifla fram upp á tá minnst 135° og fótsveifla aftur, halla líkama fram, hendur í gólf minnst 135°	X	Fótsveifla 135°- 90° Fótsveifla < 90° Ekki upp á tá í fram fótsveiflu *Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00***	0,10 0,30 0,30
Arial heljarstökk	0,50		
Stökksería #1 Arabastökk + tengja í flikk saman fætur + tengja í afturábak heljarstökk (val á líkamsstöðu)	X 0,50 1,00	Ónóg fráspyrna handa Fætur seint saman Ónóg fráspyrna handa Splittflikk *Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00*** *Vantar"tengja í"**D einkunn 1,00***	≤ 0,30 ≤ 0,30 ≤ 0,30 0,50
Stökksería #2 Kraftstökk saman fætur + tengja í Framheljarstökk (val á líkamsstöðu)	X 1,00	Ónóg fráspyrna handa Lent á öðrum fæti *Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- **Annar frádr. 1,00*** *Vantar"tengja í"**D einkunn 1,00***	≤ 0,30 0,50
Stökksería #3 Val um stökkseríu með eða án heljar, minnst þrjár æfingar (2x tengja í). Ekki endurtaka sömu seríu	0,50	*Vantar"tengja í"**D einkunn 1,00***	
Heild	**7,00**		

Gólf 2. þrep

Upprröðun skylduæfinga að eigin vali, ein æfing frá hverju félagi.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Danstenging :- Tvö ólík hopp/stökk úr COP, Hopp #1 + tengja í ("passage" regla) Hopp #2 Annað hoppið/stökkið verður að vera í 180° splitt/spigat	0,50 1,00	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° Splitt <135° *Vantar "tengja í"**D einkunn 0,50*** *Getur fengið tengingu þó annað eða bæði hoppin ógild*	0,10 0,30 Ógilt
Píróett úr COP, minnst B	1,00	Nákvæmni	0,10
Hopp #3 úr COP minnst B (má ekki vera í danstengingu)	1,00		
3 stökkseríur (minnst tvær akróæfingar í seríu þar sem önnur æfingin er heljarstökk) sem innihalda eftirfarandi 4 kröfur:	X	*Vantar X stökkseríu = Ekki reynt við skylduæfingu-* ***Annar frádr. 1,00 (1x fyrir seríu)*** *Vantar"tengja í"**D einkunn 1,00***	
Tvö ólík heljarstökk í æfingunni fram/hliðar og aftur (þurfa ekki að vera í sömu seríu)	1,00		
Heljarstökk með beinum líkama og minnst 180° LA snúning	1,50		
Framsería: #1 tvö heljarstökk tengd saman (eins eða ólík) **eða** #2 Kraftstökk + tengja í framheljar (val um líkamsstöðu)	1,00	*Vantar"tengja í"**D einkunn 1,00***	
Heild	**7,00**		

Gólf 1. þrep

Erfiðleiki

Telja saman gildi 7 erfiðustu æfinganna og afstökkið.
Eftirfarandi þarf að gilda

- Minnsta lagi 3 akróæfingar
- Minnsta lagi 3 dansæfingar
- Val um 2 æfingar annað hvort akró–eða dansæfingar

Listfengi

Kröfur um listfengi skv. reglum COP

Sérkröfur

Gólf 1. þrep	Gildi
1. **Danstenging:** tvö ólík hopp/stökk úr COP, annað hoppið minnst B	1,00
2. Heljarstökk með beinum líkama og minnst 360° LA snúning	1,00
3. Tvö ólík heljarstökk í sömu seríu, bein eða óbein tenging (má vera sama æfingin)	1,00
4. Tvö ólík heljarstökk í æfingunni, fram/hliðar og aftur	1,00
Samtals	**4,00**

sérstakur bónus fyrir sérkröfu (D dómarar)

Gólf 1. þrep	Gildi
Sérkröfubónus: ● Tvöfallt heljarstökk	0,50

Sérstakur bónus fyrir tengingar (D dómarar)

Gólf 1. þrep	Gildi
Tvö heljarstökk tengd saman bein eða óbein tenging:	
● B+B eða meira	0,30
● A+C eða meira	0,30

Stutt æfing

D dómarar taka viðeigandi frádrátt fyrir of stutta æfingu **frá lokaeinkunn**.

Lengd æfingar

7 æfingar gefa E einkunn frá 10,00 stigum.
5-6 æfingar gefa E einkunn frá 6,00 stigum
3-4 æfingar gefa E einkunn frá 4,00 stigum
1-2 æfingar gefa E einkunn frá 2,00 stigum
0 æfingar gefa E einkunn frá 0,00 stigum

6., 7. og 8. þrep

Neðri þrep fimleikastigans

Almennt

Þrjú neðstu þrep Íslenska fimleikastigans eru ekki ætluð til keppni á FSÍ mótum. 8. og 7. þrep eru ætluð til notkunar innan félaga sem viðmið fyrir einfaldar samsettar grunnæfingar þar sem hver og einn er að keppa við sjálfan sig og er stigagjöfin einfalt matskerfi á hreyfifærni í fimleikum. 6. þrep er ætlað til keppni á innanfélags- og vinamótum, þá helst í formi liðakeppni. Þessi þrep eru ætluð byrjendum og styttra komnum framhaldshópum frá 6 ára aldri.

6. þrep eru skylduæfingar og er hæsta mögulega upphafseinkunn 7,00 og hæsta mögulega lokaeinkunn 17,00. Sundurliðun á gildi æfinganna er að finna í töflum hjá hverju áhaldi fyrir sig. Sé ekki reynt við skylduæfingu kemur til frádráttar, sjá "frádrættir í fimleikastiganum". Mikilvægt er að þeir sem dæma mót í 6. þrepi séu fimleikadómarar.

Dómgæsla

Í 6. þrepi er hægt er að draga frá 0,10, 0,30, 0,50, 0,80 og 1,00. Ekki er hægt að nota aðra frádráttarpunkta. Þegar merki " er fyrir framan tölu táknar það hæsta mögulega frádrátt upp að þeirri tölu. Dæmi "0,50 getur verið 0,10, 0,30 eða 0,50.

Í 8. og 7. þrepi eru léttar skylduæfingar þar sem dómgæsla byggist á einföldu matskerfi þar sem stigagjöf er frá 1,00 - 10,00. Þar sem 10,00 er hæsta mögulega einkunn. Mikilvægt er að þeir sem dæma þessi grunnþrep séu fimleikadómarar, fimleikaþjálfarar og/eða fyrrum iðkendur í fimleikum.

Mikilvægt er að þjálfarar kynni sér stöðlun áhalda í neðri þrepum.

Stökk

Á stökki í 8., 7. og 6. þrepi eiga iðkendur að framkvæma tvö ólík stökk þar sem meðaltal gildir til lokaeinkunnar. Sjá uppsetningu áhalda við stökktöflur.

Tvíslá

Í 8., 7. og 6. þrepi eru æfingar framkvæmdar á einni rá, þar sem iðkandi nær ekki niður. Sjá uppsetningu áhalda í hverju þrepi.

Jafnvægisslá

Í 8., 7. og 6. þrepi eru æfingar framkvæmdar á mismunandi hárri slá. Hæð á slá er mæld frá gólfi að efri brún sláar. Hæðin er mismunandi eftir þrepum.

8. þrep	20-30 cm (lág slá)
7. þrep	70-90 cm
6. þrep	90-100 cm

Gólf

Gólfæfingar eru framkvæmdar á dýnu/renning, sjá nánar í hverju þrepi.

Frádráttar og færnitöflur 8. 7. og 6. þrep

Í 8. og 7. þrepi er einkunn gefin eftir færnismats töflu. Hæðsta mögulega einkunn er 10,00

Í 6. þrepi á tvíslá slá og gólfi er notast við almennu frádráttartöfluna og þann frádrátt sem tekinn er fram í þrepinu.
Í 6.þrepi á stökki er sérstök frádráttartafla fyrir þrepið.
Hæðsta mögulega einkunn er 17,00

Færnimats tafla 8. - 7. þrep stökk

Tafla 1. færnimat og stigagjöf við dómgæslu á stökki í 8. og 7. þrepi

Færnimat á stökki	**Stigagjöf**
Framkvæmir stökkið **frammúrskarandi vel** og af miklu öryggi með tilliti til innhopps/hlaups, samhæfingar/tækni, líkamsstöðu, krafts, hæðar og eða lengdar	10,00
Framkvæmir stökkið af **miklu öryggi og mjög vel** með tilliti til innhopps/hlaups, samhæfingar/tækni, líkamsstöðu, krafts, hæðar og eða lengdar	9,00
Framkvæmir stökkið af **öryggi og vel** en smávægilegar villur í innhoppi/hlaupi, samhæfingu/tækni, líkamsstöðu, kraftbeitingu, hæð og eða lengd	8,00
Framkvæmir stökkið af **nokkru öryggi og vel** en ber á villum í innhoppi/hlaupi, samhæfingu/tækni, líkamsstöðu, kraftbeitingu, hæð og eða lengd	7,00
Framkvæmir stökkið af **nokkru öryggi** en ber á þó nokkrum villum í gegnum stökkið í innhoppi/hlaupi, samhæfingu/tækni, líkamsstöðu, kraftbeitingu, hæð og eða lengd	6,00
Gerir tilraun til að framkvæma stökkið en klárar ekki alla þætti sem skildi, stekkur á bretti, stoppar og eða hoppar úr kyrrstöðu í dýnu. Samhæfingu, líkamsstöðu, kraftbeitingu, hæð og eða lengd er töluvert ábótavant	5,00
Framkvæmir ekki alla hluta stökksins þ.e. hlaup, stökk inn á bretti, vinna á bretti og eða hopp upp í dýnu (innsvif, stuðningur, afsvif)	4,00
Þarf aðstoð, leiðbeiningar eða móttöku við stökkið og framkvæmd ábótavant	3,00
Þarf mikla aðstoð, leiðbeiningar og móttöku við stökkið, framkvæmd ábótavant	2,00
Heilsar dómara en framkvæmir ekki stökkið	1,00
Keppir ekki á áhaldinu	0,00

Færnimats tafla 8. - 7. þrep tvíslá-slá-gólf

Tafla færnimats við dómgæslu í 7. og 8. þrepi

Færnimat á stökk, tvíslá, slá og gólfi	**Stigagjöf**
Framkvæmir allar æfingar **frammúrskarandi vel** og af miklu öryggi með tilliti til líkamsstöðu, samhæfingar/tækni, styrks og liðleika og æfingar tengdar saman	10,00
Framkvæmir allar æfingar af **miklu öryggi og mjög vel** með tilliti til líkamsstöðu, samhæfingar/tækni, styrks og liðleika, einstaka hik í samtengingu æfinga	9,00
Framkvæmir allar æfingar af **öryggi** og vel með tilliti til líkamsstöðu, samhæfingar/tækni, styrks og liðleika, smávægilegar villur	8,00
Framkvæmir æfingar af **nokkru öryggi og vel** en ber á villum í líkamsstöðu, samhæfingu/tækni, styrk og eða liðleika ábótavant í einstaka æfingum	7,00
Framkvæmir allar æfingar af **nokkru öryggi** og en ber á nokkrum villum í líkamsstöðu, samhæfingu/tækni, styrk og eða liðleika, tengingum ábótavant	6,00
Gerir tilraun til að framkvæma allar æfingar en klárar ekki allar sem skildi og líkamsstöðu, samhæfingu/tækni, styrk og eða liðleika og tengingum er töluvert ábótavant	5,00
Framkvæmir ekki allar æfingar, vantar 5 eða fleiri, líkamsstöðu, samhæfingu/tækni, styrk og liðleika og framkvæmd nokkuð ábótavant	4,00
Þarf töluverða aðstoð, leiðbeiningar og eða móttöku við æfingar, líkamsstöðu, samhæfingu/tækni, styrk og liðleika og framkvæmd töluvert ábótavant	3,00
Þarf mikla aðstoð/leiðbeiningar/sýnikennslu og eða móttöku við æfingar, líkamsstöðu, samhæfingu/tækni, styrk og liðleika og framkvæmd ábótavant	2,00
Heilsar dómara en framkvæmir ekki æfingar	1,00
Keppir ekki á áhaldinu	0,00

Sérstakur frádráttur í 8. og 7. þrepi

Sérstakur frádráttur á öllum áhöldum	**Stigagjöf**
Fall, ekki tekið oftar en 3x	**1,00**
Sleppir / gleymir að framkvæma æfingu*	**0,50**
Munnlegar leiðbeiningar og eða sýnikennsla 1-2x í gegnum æfinguna*	**0,50**
Munnlegar leiðbeiningar og eða sýnikennsla oftar en 2x í gegnum æfinguna*	**1,00**
Létt móttaka /stuðningur á einstaka æfingu*	**0,50**
Móttaka / stuðningur á einstaka æfingu	**1,00**

* Í hvert skipti ef heildareinkunn er á bilinu 4,00 -10,00 stig, annars samkvæmt færnimati í töflu fyrir tvíslá, slá og gólf. Ef keppendur reyna við æfingar fá þeir aldrei lægri lokaeinkunn en 2,00 , sjá færnimat í töflu.

Stökk frádráttartafla 6. þrep

Sérstakur áhalda frádráttur (E dómari) fyrir 6.þrep

(og undirstrikun er breyting frá COP)

Villur	**0,10**	**0,30**	**0,50**
Tilhlaup			
-Ekki hröðun í tilhlaupinu	X	X	X
Innsvif			
- Léleg tækni			
. Vinkill í mjöðmum	X	X	X
. Fetta	X	X	X
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur eða hné í sundur	X	X	X
Stuðningur			
- Léleg tækni			
. Skökk handarísetning eða skref með höndunum	X	X	
. Bognar hendur	X	X	X
. Vinkill í öxlum	X	X	X
. Ekki farið í gegnum lóðrétta stöðu	X	X	
. Höfuð snertir dýnu			1,00
Afsvif			
- Hæð	X	X	X
- Líkamsstaða			
. Beinum líkama ekki haldið í gegnum stökkið	X	X	X
. Léleg líkamstaða í gegnum afsvifið	X	X	X
. Handleggir ekki upp við lendingu	X	X	
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur sundur	X	X	X
- Ónóg lengd	X	X	X
- Farið út úr réttri stefnu í lendingu (fyrsta snerting)	X		
- Kraftur	X	X	X
Lendingar frádráttur sjá Almennur frádráttur			
- Ekki sýnd greinileg lending og endastaða		X	

Stökk 6. þrep

6. þrep Stökk #1
Bretti, há dýna 0,70 - 0,90 m.

Eitt keppnisstökk

- #1 Tilhlaup, innstökk á brettið, handstaða upp í háa dýnu lenda á bakinu, D: 7,00

D einkunn: Gildi stökksins, 7,00

Framkvæma tvö stökk. Betra stökkið gildir

*Leyfilegt er að nota tvö stökkbretti

Stökk 8. þrep

8. þrep Stökk #1 og 8. þrep Stökk #2

Áhald #1: Kista / kubbur 0,30-0,40 m á hæð, bretti og dýna 0,20 -0,30 cm og 0,10 cm yfirdýna

#1: Hopp af kubb á bretti – upphopp með beinum líkama, lenda, stíga skref fram – sveifla í handstöðu, falla á bakið með beinum líkama

Áhald #2: Kista / kubbur 0,30-0,40 m á hæð, bretti og dýna 0,20 -0,30 m og 0,10 m yfirdýna
#2: Hopp af kubb á bretti – í kollhnís

Einkunn samkvæmt töflu um Færnimat 8. og 7. Þrep. Hæsta mögulega lokaeinkunn 10,00.

Stökk 7. þrep

7. þrep Stökk #1 og 7. þrep Stökk #2
Áhald #1: Bretti, dýnustafli 0,50-0,70 m á hæð.

#1: Tilhlaup, innstökk á brettið, hopp með beinum líkama í handstöðu og falla á bakið með beinum líkama

Einkunn samkvæmt töflu um Færnimat 8. og 7. Þrep. Hæsta mögulega lokaeinkunn 10,00.

Tvíslá

Almennt

Æfingar á tvíslá í 8. – 6. þrepi eru skylduæfingar.

Þjálfarar eiga að standa við æfingar á tvíslá í 8. – 6. þrepi fyrir öryggi keppenda. Móttaka er ekki leyfileg og missir keppandi gildi þeirrar æfingar í 6. þrepi, ásamt 1,00 stig í frádrátt fyrir móttöku. Þjálfarar mega ekki skyggja á sýn dómara.

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktar sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennu frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktar sem sérstök ástæða þykir að nefna.

Tvíslá 8. þrep

Lág einrá. Hægt að keppa á einni rá eða tvíslá. Má nota bretti eða kubb í uppstökki

Æfingar
Hífa eða létt spyrna með höku yfir rá, síga niður í hangandi stöðu
Hanga með beinum líkama, ganga út á miðja rá
Beygja mjaðmir og hné í samanbogna stöðu 90° í mjöðmum
Hanga með beinum líkama
Snúa hálfan (180°) snúning og laga grip
Snúa hálfan (180°) snúning áfram og laga grip
Hanga með beinum líkama
Sleppa/hopp niður

Tvíslá 7. þrep

Tvíslá 7. þrep

Hægt að keppa á einni rá eða tvíslá. Hæð á neðri rá upp að 170 cm.

Æfingar
Terra (má nota bretti/kubb í létta spyrnu, höfuð fyrir neðan rá)
Vipp frá mjöðmum, minnst 45°
Vipp frá mjöðmum, minnst 45°.
Afturábakhringur
Rúlla fram og halda tám að rá, sýna stöðu
90° vinkli með beinar fætur, sýna stöðu
Rétta úr líkama og hanga
Sýna líkamstöður; Fött staða (arched) Kúpt staða (hollow) Fött staða (arched) Kúpt staða (hollow) Sleppa/hopp niður

Tvíslá 6. þrep

Tvíslá 6. þrep

Hægt að keppa á einni rá eða tvíslá. Keppandi má ekki ná niður á dýnu.

Æfingar	**Gildi**	**Frádráttur**	**Stig**
Terra (má nota bretti í létta spyrnu og til að ná upp á rá)	1,50	Spyrnt af öðrum fæti Haldið með undirgripi Bognar fætur	**0,50** **0,30** **≤1,00**
Vipp frá mjöðmum, minnst 45° + tengja í	1,00	Vipp frá 90°-70° Vipp frá 70°- 45° Líkamsstaða ekki kúpt	**≤0,10** **≤0,30** **≤0,30**
Vipp frá mjöðmum, minnst 45°.	1,00	Vipp frá 90°-70° Vipp frá 70°- 45° Líkamsstaða ekki kúpt	**≤0,10** **≤0,30** **≤0,30**
Afturábakhringur	1,50	Vinkill í mjöðmum Bognar fætur	**≤1,00** **≤1,00**
Rúlla fram og halda í kertastjaka	0,50	Líkami ekki við rá Ekki haldið neitt	**0,30** **Ógilt**
Halda tám að rá	0,50	Tær ekki við rá Ekki haldið neitt	**0,30** **Ógilt**
Sýna líkamsstöður, Fött staða (arched) -3 sek Kúpt staða (hollow) -3 sek Fött staða (arched) -3 sek Kúpt staða (hollow) -3 sek Sleppa/hopp niður	 0,25 0,25 0,25 0,25	 Vinkill í mjöðmum Vinkill í öxlum Ónóg kúpt staða á baki	 **≤0,30** **≤0,30** **≤0,30**
Heild	**7.00**		

Slá

Almennt

Æfingar á slá í 8. – 6. þrepi eru skylduæfingar. Í þessum þrepum eru grunnæfingar sem byggt er ofan á. Mikilvægt er að iðkendur þjálfi upp nákvæmni í þessum æfingum.

Æfingarnar í heild sinni, með kóreógrafíu má finna á myndbandi Fimleikastigans. Kóreógrafían inniheldur einfaldar grunnhreyfingar sem hægt er að útfæra og spegla eftir því sem við á. Hópar innan félaga gætu verið með smá mismunandi útfærslu sem myndi hæfa þeirra getu og aldri

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktar sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennu frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktar sem sérstök ástæða þykir að nefna.

Slá 8. þrep

Slá 8. þrep
Lág slá 20-30 cm frá gólfi.

Æfingar
Stíga upp á enda sláar
Skref og tylla hæll og tá í slá með smá plié 2x, hendur á mjöðmum
Skref, tá á hné, hendur á mjöðmum 2x
Skref upp á tá, með hendur beint út til hliðar, 2x
Beygja niður í samanbogna stöðu, með bakið beint, hendur til hliðar og standa upp
Skref, tá á hné og rétta úr fæti í 45° fótlyftu, halda og síga, hendur beint út til hliðar 2x
Skref á tá að enda, hendur beint út til hliðar
Afstökk: Hopp með beinum líkama af enda sláar

Gönguæfingar og fótlyftur eru alltaf framkvæmdar á báða fætur.

Slá 7. þrep

Slá 7. þrep. Æfingin er skylduæfing og er 1 til 1 ½ lína á slánni.

Æfingar
Uppstökk, handstuðningur, lyfta beinum fæti yfir slá ¼ snúningur
Sveifla báður fótum upp á hné og standa upp
Hreyfingar – sjá myndband
Stíga langt skref fram (“lunge-fótastaða”) og undirbúningur fyrir handstöðu
Snúa 180° snúning á báðum fótum með handleggi niðri
Fótsveifla fram – hægri minnst 90°
Fótsveifla fram - vinstri minnst 90°
Hopp með beinum líkama
Undirbúningur fyrir píróett, staða á öðrum fæti EKKI upp á tá og á tá á gagnstæðum fæti við hné halda stöðu í (2 sek)
Fimleikastaða að eigin vali
Skref út á enda (frjálst val)
Afstökk: Hopp með beinum líkama af enda

Slá 6. þrep

Slá 6. þrep. Æfingin er skylduæfing og er 1 til 1 ½ lína á slánni.**Hæð á slánni er 1,00 m frá gólfi.**

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Uppstökk, hopp í stuðning, lyfta fæti yfir slá ¼ snú	xx	Líkami ekki beinn í stuðn. Fæti ekki haldið beinum	**≤0,30** **≤0,50**
Gleiðvinkill, halda í minnst 2 sek	0,50	Ekki haldið í 2 sek Hælar fyrir neðan slá	**0,30** **≤0,30**
Fótsveifla fram - hægri minnst 90°	0.50	Fótur lægri en 90° Bognir fætur	**0,30** **≤0,50**
Fótsveifla fram - vinstri minnst 90°	0.50	Fótur lægri en 90° Bognir fætur	**0,30** **≤0,50**
Langt skref (lunge fótastaða) handleggir í línu við höfuð + tengja í	0,50	Stöðu ekki haldið	**0,30**
Handstaða, minnst 45° frá lóðréttri stöðu	1,50	Hendur ekki teygðar fram Léleg líkamsstaða Handstaða 20° - 45°	**≤0,30** **≤0,30** **≤0,50**
Snúa 180° á báðum fótum upp á tá og hendur upp	xx	Ekki snúið á tá Léleg líkamsstaða	**0.10** **≤0.30**
Undirbúningur fyrir píróett upp á tá, með tá á hné og hendur í kórónu	0,50	Ekki upp á tá Ekki tá á hné Ekki haldið neitt	**0,50** **0,50** **Ógilt**
Spennuhopp með beinum líkama	0,50	Lent á báðum fótum	**0,50**
Fimleikastaða að eigin vali	xx		
Sisson minnst 45°	1,00	Splitt 90°-120° Splitt 45°-90° Splitt <45°	**0,10** **0,30** **0,30**
Afstökk: Handahlaup í hliðarhandstöðu með lendingu fyrir miðja slá	1,50	Líkama ekki haldið beinum Ekki farið í gegnum lóðlínu Fætur ekki saman Stuðningur ekki sýndur í handstöðu	**≤0,30** **≤0,30** **0,50** **≤0,50**
Heild	**7.00**		

Gólf

Almennt

Æfingar á gólfi í 8. – 6. þrepi eru skylduæfingar.
Í þessum þrepum eru grunnæfingar sem síðar er byggt er ofan á. Mikilvægt er að iðkendur þjálfi upp nákvæmni í þessum æfingum.

Æfingarnar í heild sinni, með kóreógrafíu má finna á myndbandi Fimleikastigans. Kóreógrafían inniheldur einfaldar grunnhreyfingar sem hægt er að útfæra og spegla eftir því sem við á. Hópar innan félaga geta verið með smá mismunandi útfærslu sem myndi hæfa þeirra getu og aldri. Ekki er gert ráð fyrir að notuð sé tónlist í neðri þrepunum.

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktar sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennu frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktar sem sérstök ástæða þykir að nefna.

Gólf 8. þrep

Gólf 8. þrep. **Æfingin er ein lína á dýnu eða renning og byrjar við enda.**

Æfingar
Hreyfingar – Frjálsar hreyfingar frá hverju félagi 4-8 taktar
Kollhnís, standa upp
Kollhnís enda í sitjandi stöðu með sundur fætur og hendur út til hliðar
Teygja hendur yfir vinstri fót í hálfan hring fram og yfir á hægri fót og lyfta upp á hægri hendi, sama leið til baka og lyfta upp á vinstri hendi
Sitja með fætur sundur, renna handleggjum fram á gólf, kviður í gólf – liðleiki með sundur fætur
Rúlla afturábak í herðastöðu, með beinar fætur og hendur styðja við mjaðmir
Rúlla fram og standa upp með fætur saman
Jafnfætishopp með beinum líkama
Stíga langt skref fram (“lunge fótastaða”), sveifla í undirbúnings-handstöðu
Chassé + tengja beint í
Gallhopp
Endir - Frjálsar hreyfingar frá hverju félagi 4-8 taktar

Gólf 7. þrep

Gólf 7. þrepÆfingin er um 1 ½ lína á dýnu eða renning og byrjar við enda.

Æfingar
Hreyfingar – Frjálsar hreyfingar frá hverju félagi 4-8 taktar
Chassé + tengja beint í
Saxhopp fram með beinar fætur
Handahlaup enda á hlið, tengja í
Handahlaup hefðbundin / venjuleg lending
Afturábak kollhnís
Rúlla afturábak í herðastöðu með beinar fætur og beinar hendur í gólfi – halda 2 sek.
Rúlla fram með beinar fætur og renna handleggjum fram að fótum – samloka saman fætur Rúlla afturábak – samanbogin staða – rúlla fram og standa upp
Fótsveiflur fram vinstri og hægri 90° - minnst 45°
Sisson – minnst 45° sýna lendingu á öðrum fæti
Stíga langt skref fram ("lunge-fótastaða") – fremri fótur boginn – handleggir í línu við höfuð – sýna stöðu + tengja í
Handstaða – minnst 45°
Endir – Frjálsar hreyfingar frá hverju félagi 4-8 taktar

Gólf 6. þrep

Gólf 6.þrep. Æfingin er um tvær línur á dýnu eða renning og byrjar á miðri dýnu.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Hreyfingar – Frjálsar hreyfingar frá hverju félagi 4-8 taktar	xx		
Splitthopp minnst 120° (úr kyrrstöðu)	1,00	Splitt 180°-160° Splitt 160°-120° Splitt <120°	**0,10** **0,30** **Ógilt**
Handstaða fætur saman detta niður í brú (halda í 2 sek) og spyrna yfir	0,50	Brú ekki haldið í 2 sek Ekki farið í gegnum lóðlínu	**0,30** **0,50**
Jafnvægi á öðrum fæti, halla bol fram og lyfta hinum fætinum aftur minnst 90° (halda 2 sek)	0,50	Ekki haldið í 2 sek	**0,30**
180° pírόett á öðrum fæti	0,50	Ekki snúið á tá	**0,30**
Handahlaup	0,50	Ekki lóðlína	**≤0,30**
Handahlaup	0,50	Ekki lóðlína	**≤0,30**
Afturábak kollhnís í stuðning	1,00	Ekki lent í stuðning Beinar hendur	**0,30** **≤0,50**
Hopp/pressa í handstöðu, sundur fætur í kollhnís	1,00	< 30° frá lóðlínu 30°- 45° frá lóðlínu Ekki byrjað með hendur í gólfi og beinar fætur	**0,10** **0,30** **0,30**
Fótsveiflur fram h.f. og v.f.	X		
Forhopp +tengja í	0,50	ekki úr kyrrstöðu	**0,50**
Arabastökk	1,00	Ekki spyrnt frá með öxlum	**≤0,50**
Endir – Frjálsar hreyfingar frá hverju félagi 4-8 taktar	xx		
Heild	**7.00**		