

Keppnisreglur í hópfimleikum á Íslandi

Útgáfa 1
Ágúst 2022

Inngangur

Við keppni í hópfimleikum á Íslandi verður notast við keppnisreglur gefnar út af EG, Code of Points, fyrir árin 2022-2024 (Edition 2022). Þær reglur má finna á heimasíðu FSÍ, www.fimleikasamband.is. Fyrir yngri flokka verða þó eftirfarandi undanþágur notaðar við keppni á FSÍ mótum. Athugið að engar undanþágur eru gerðar fyrir 1. flokk og meistaraflokk, þar sem Code of Points verður fylgt að öllu leyti að viðbættum lendingabónusum sem eru notaðir í meistaraflokki og 1. flokki og einni undanþágu varðandi breyttar reglur um klæðnað keppenda. Við vonumst til þess að þjálfarar og dómarar kynni sér vel þessar undanþágur, sem og Code of Points, til þess að keppnin verði sem sanngjörnst og fari sem best fram.

Tækninefnd í hópfimleikum, 2022-2023

Keppnisflokkar

Keppt er í þremur flokkum: kvennaflokki, karlaflokki og flokki blandaðra liða. Í hópfimleikum á Íslandi er keppt á gólfi, dýnu og trampólíni.

Keppendum er heimilt að keppa í fleiri en einum flokki á hverju móti, sé eftirfarandi viðmiðum fylgt. Athugið að keppandi má aldrei keppa við sjálfan sig.

- Keppanda er heimilt að keppa upp fyrir sig með eldri aldursflokki á sama móti og hann keppir á með yngri flokki.
- Hámark 30% af liði í kvenna og blönduðum flokki getur keppt upp fyrir sig á hverju móti.
- Hámark 50% af liði í karlaflokki getur keppt upp fyrir sig á hverju móti.

Þeir iðkendur sem keppa í blönduðum flokki mega allir keppa með sínum kynjaflokki á sama móti, í sama flokki.

Dæmi:

- Stúlkulið keppir í 4. flokki kvk. Allar stúlkurnar mega einnig keppa í 4. flokki blandaðra liða á sama móti.
- Stúlkulið með 12 stúlkum keppir í 4. flokki kvk. 30% stúlkanna, eða að hámarki 4 stúlkur, mega einnig keppa með 3. flokki á sama móti.
- Drengjalið keppir sem KKY. 50%, eða allt að helmingur drengjanna, má keppa með KKE á sama móti.

Samkvæmt tillögu frá stjórn og tækninefnd er keppni í hópfimleikum heimil óháð kynjum fram að 14. aldursári. Á 14. aldursári þarf aðildafélag keppanda að óska eftir því að hvert mál fyrir sig verði skoðað af viðeigandi fagnefnd Fimleikasambandsins.

- Kynsegin einstaklingar geta keppt í þeim flokki sem þeir samsama sig með og lúta þá þeim reglum sem fylgja flokki. Ekki er í boði að keppa í fleiri en einum flokki á sama móti.
- Búningar eru samkvæmt hópfimleikareglum.

Deildarskipting í 2. – 5. flokki

- Eftir fyrsta mót vetrarins, Haustmót í hópfimleikum, raðast öll þau lið sem mættu til keppni niður í deildir. Liðum er raðað niður í deildir eftir samanlagðri einkunn hvers liðs á mótinu og eru deildirnar auðkenndar með bókstöfum, þar sem efsta deild er A-deild.
- Í hverri deild eru 9 lið. Því eru það liðin sem lenda í 1. -9. sæti í samanlögðum stigum á fyrsta móti vetrarins sem fara í A-deild, liðin sem lenda í 10. – 18. sæti fara í B-deild o.s.frv.
- Á næsta móti á vegum Fimleikasambandsins er keppt eftir þessum deildum og verðlaun veitt í viðeigandi deildum.
- Þessar deildir haldast út keppnisárið og munu lið ekki færast á milli deilda.
- Ef lið mætir ekki til keppni á fyrsta móti fer það í neðstu deild á næsta móti sem það mætir á.
- Ef lið keppir ekki á öllum áhöldum á fyrsta móti fer það í neðstu deild á næsta móti.
- Aldrei geta verið færri en 5 lið í hverri deild. Dæmi: Ef fjöldi liða í 3. flokki eru 16, er keppt með 9 lið í A-deild og 7 lið í B-deild. Ef liðin eru 23 er skipt niður í A-deild, B-deild og C-deild.
- 5. flokkur keppir einungis á Sponsmóti og á Vormóti. Í þeim flokki er ekki skipt upp í deildir og er ekki keppt til verðlauna heldur fá allir þátttökuverðlaun.
- Aðeins eru krýndir Íslandsmeistarar og Bikarmeistarar í 3.flokki og eldri.

Mótaröð - keppni fyrir 13 ára og eldri

Markmiðið er að búa til fjölbreytt keppnisumhverfi fyrir iðkendur í hóp fimleikum á Íslandi, ýta undir sýnileika fimleika og þar með möguleika liðanna á auglýsingu og umfjöllun. Þá eru þjálfarar hvattir til þess að prófa að setja saman ný lið fyrir þessar keppnir, þar sem yngri og eldri keppendur fá tækifæri til að keppa saman. Þeir iðkendur sem eru sterkari á einhverjum áhöldum en öðrum fá tækifæri til að láta ljós sitt skína og fjölbreytileiki, skemmtun og þátttaka allra er höfð að leiðarljósi. Við vonumst til þess að með aukinni keppnisreynslu í semi-lendingar verði hægt að fá fleiri ný stökk í keppni, keppniskvíði minnki og að þátttakan á Mótaröðinni verði góð og komin til að vera.

Reglurnar byggja á Code of Points, sem eru alþjóðlegar reglur í hóp fimleika hjá Evrópska Fimleikasambandinu (EG). Þeim reglum er fylgt að öllu í dómgæslu, en öll liðin sem keppa á Mótaröðinni keppa eftir EG reglum unglinga, óháð aldri. Þá verða gerðar undanþágur hjá blönduðum liðum á frádrætti fyrir jafnan fjölda keppenda af hvoru kyni, en þau lið sem eru með færri karla fá lægri frádrátt en þau lið sem eru með færri konur í umferð / á gólfi. Nánari útlistun er í reglunum. Þetta er gert til þess að auka keppnisreynslu fyrir karlkyns keppendur í minni félögum, sem geta þá keppt með kvennaliði, án þess að það sé fullur frádráttur tekinn fyrir það. Reglurnar má finna á heimasíðu Fimleikasambandsins og biðjum við ykkur að lesa þær vel og ekki hika við að spyrja ef eitthvað er. Allar fyrirspurnir má senda á thf@fimleikasamband.is.

Veitt eru stig fyrir hvert áhald. Hæsti mögulegur stigafjöldi sem lið getur fengið á einu móti eru 60 stig, fyrir sigur á öllum áhöldum. Einungis verða veitt verðlaun á lokamótinu, þegar sigurvegari Mótaraðarinnar er krýndur. Þá verða veitt verðlaun fyrir það lið sem er með flest stig á trampólíni, flest stig á gólfi og flest stig á dýnu.

Reglurnar fyrir Mótaröð er að finna á heimasíðu Fimleikasambandsins.

Undanþágur - almennt

- Í CoP er gert ráð fyrir hlutverki SJ – superior jury. Á Íslandi munu hlutverk SJ vera í höndum yfirdómara mótsins, í samvinnu við yfirdómara hvers áhalds.
- Ekki er þörf á að hafa íslenska fánann á keppnisbúningum hér heima, en sé einhver í liðinu með fána á búningnum skal allt liðið hafa fána á búningnum.
- Einungis er skylda að vera með keppnisnúmer í meistaraflokki og 1. flokki. Séu lið í yngri flokkum, eða hluti af liðinu í yngri flokkum með keppnisnúmer kemur það ekki til frádráttar.
- Í nýjustu útgáfu CoP er lagt bann við gagnsæjum efnum (transparent attire), grein 4.2.1. Ekki verður gefinn frádráttur fyrir gagnsæ efni í búningum séu efnin á þeim stöðum líkamans sem ekki þurfa að vera hulin samkvæmt öðrum reglum um búninga (t.d. á ermum). Við hvetjum þau lið sem eru að kaupa nýja búningal að hafa í huga að þessar undanþágur eiga ekki við í keppnum erlendis.
- Gerð er krafa um lágmarksfjölda keppenda á gólfi, sem fer eftir fjölda keppenda sem eru skráðir í liðið. Yfirdómari á gólfi fær frá skrifstofu Fimleikasambandsins hversu margir í liðinu eru skráðir og fylgist með hvort að reglum sé fylgt eftir. Fyrir hvern keppanda sem vantar á dansgólfið verður veittur 1.0 í yfirdómarafrádrátt.
- Ef keppandi er veikur og enginn sem getur farið inn á dansgólfið í staðinn getur þjálfarinn látið yfirdómara á mótsstað vita og gerir samhliða því hring í kringum keppandann á tariff blöðunum við skil.

Keppendur skráðir í lið:	Lágmarksfjöldi á gólfi:
14-15	12
12-13	10
11	9
10	8
9	7
6-8	6

Þessar breytingar voru gerðar til að ýta undir að allir keppendur taki þátt í gólfæfingum.

5. flokkur – undanþágur - almennt:

Almennt gilda reglur CoP með þessum undanþágum:

Heimilt er að skrá 4 - 15 iðkendur í lið. Á hverju áhaldi mega 4 - 15 iðkendur keppa og hvetjum við þjálfara til þess að láta sem flesta gera í hverri umferð. 5. flokkur er kynjalaus flokkur og því er engin nánari flokkaskipting.

Þjálfari má leiðbeina nemendum á öllum áhöldum. Athugið að þjálfari á að vera í aukahlutverki á mótssstað.

5. flokkur – undanþágur - gólf:

Gólfæfingin má vera 1:15-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:15 eða lengri en 2:45 er veittur yfirdómara frádráttur (2,0).

C - einkunn

- DS: Framkvæma þarf erfiðleikaæfingu með þremur hreyfingum fyrir framan og aftan erfiðleikaæfingu í beinni tengingu, sjá nánar í CoP.
- Inni í dansinum þarf að sýna færslu aftur og til hliðar.
- Ekki þarf að framkvæma RS-færslu.
- Sýna þarf 4 mynstur: 1 lítið, 1 “moving curve” og 2 frjáls. Ekki er gerð krafa um stórt mynstur en skulu liðin leitast eftir því að nýta allan gólfflötinn.

D - einkunn

- Erfiðleikaæfingarnar sem þurfa að vera í dansinum eru færri en í CoP og eru eftirfarandi:
 - Eitt acro (í stað tveggja),
 - Jafnvægisæfingar: Handstaða, standandi jafnvægi og 1 frjálst jafnvægi (eins og í CoP)
 - 2 hopp (í stað 3)
 - Liðleikaæfing (flexibility)
 - Liðsæfing (group element)
- DD: 2 erfiðleikaæfingar þurfa að vera eftir 00:45.

- Aukagildi og undanþágur fyrir erfiðleikaæfingar sem eru ekki í kóðanum má sjá í töflu aftast.

Tafla fyrir E-dómara í gólfæfingum (Úr COP)

Tafla yfir frádráttapunkta				
Fjöldi mistaka ↓	Stærð mistaka →	Lítil mistök	Miðlungs mistök	Stór mistök
Einn fimleikamaður gerir mistök		Mjög lítil 0,1	Lítil 0,2	Miðlungs 0,4
Minna en helmingur liðsins gerir mistök		Lítil 0,2	Miðlungs 0,4	Stór 0,7
Helmingur eða meira af liðinu gerir mistök		Miðlungs 0,4	Stór 0,7	Mjög stór 1,0

Framkvæmdar frádrættir	Lítil	Miðlungs	Stór
1. Samtaka	x	x	x
2. Einsleitni í framkvæmd	x	x	
3. Kraftmikil framkvæmd	x		
4. Stækkun og framlenging hreyfinga	x		
5. Jafnvægi og stjórn hreyfinga	x	x	
6. Nákvæmni í mynstrum	x		
7. Umskipti mynstra	x		
8. Framkvæmd í erfiðleika æfingum	x	x	x

Auka frádrættir á gólfi	Frádráttur
1. Rangur fjöldi keppenda	1,0 / á fimleikamann
2. Fall	0,3 / á fimleikamann í hvert skipti
3. Snertur flötur út fyrir keppnisgólf	0,1 í hvert skipti
4. Hreyfingar í samræmi við tónlist	0,2 í eitt skipti

5. flokkur – undanþágur - dýna:

- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð er skylduumferð. Allir keppendur sem hyggjast keppa á dýnu þurfa að taka þátt í skylduumferðinni. Í 5. flokki er skylduumferðin forhopp af stökkbretti tengt í handahlaup sem er lent í landingadýnunni (Sjá mynd af uppsetningu í viðauka).
 - Tekinn er frádráttur ef keppandi framkvæmir æfingar í umferð 2 og/eða 3 án þess að taka þátt í skylduumferð.
 - Mögulega frádrætti fyrir skylduumferð má sjá í frádráttartöflu fyrir 5. flokk hér fyrir neðan.
 - Ekki má leggja af stað í straumnum fyrr en iðkandinn á undan er byrjaður að taka skref út af landingadýnunni.
- Umferð 2 og 3:
 - Önnur umferðin skal vera fram og hin afturábak. Öll stökk þurfa að vera fram í framumferð og öll stökk þurfa að vera aftur í afturábakumferð. Sjá mögulegar samsetningar í töflu fyrir neðan.
- Takmark á hlaupi fyrir umferð 2 og 3 er hámark einn hlaupakubbur.

Þjálfari má ekki standa upp á landingadýnunni.

- Þjálfari skal standa á gólfi við hlið landingasvæðis og bregðast við ef að hættulegar aðstæður koma upp.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á **landingabónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Tafla fyrir E dómara – 5.fl. dýna

E frádrættir úr COP

	0,1	0,2	0,3		
1. Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)				9. Virkni þjálfara (1,5)	
Mjaðma og hné frávik	x	x	x	Móttaka	1,0
Fætur sundur eða krossaðir	x			Ekki brugðist við í hættulegum aðstæðum	1,5
Frávik á höfði og ristum	x				
Hendur frá líkama þegar að á ekki við	x			10. Óreglulegur straumur (0,1)	0,1
2. Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)				11. Ekki skokkað til baka eða liðið saman milli umferða (0,4)	
Frávik á höndum, öxlum, mjöðmum eða hnjám	x	x		Ekki skokkað til baka	0,4
Fætur í sundur eða krossaðir, höfuð eða rista frávik	x			Liðið skokkar ekki saman	0,4
Stuðningur af annari hendi	x			12. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
3. Frádrættir fyrir skrúfur (0,5)				Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)	3,0
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 5.flokk	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	Bónusar E-dómarar	
4. Tap á skriðþunga (0,3)	x	x	x	Lendingabónus (bættist á lokaekinn)	0,2
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)				(Öll stökk lent og án móttöku)	
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að lárétttri stöðu	x			Skylduumferð (forhopp handahlaup)	
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		Forhopp (0,2)	
Skrúfa ekki búin í lárétttri stöðu	x			Hné/mjaðmir ekki í 90°	0,1
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x	Hendur ekki fyrir framan axlalinu	0,1
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)		x		Handahlaup	
7. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)				Kreptar ristar	0,1
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x			Fætur bognar	0,1-0,2
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x	Lendingastaða (COP)	0,1-0,3
8. Stjórn á landingu (1,0)				Hendur ekki uppi í landingu	0,1
Eitt stórt skref (>60° bil milli fóta), eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x			*ATH ekki er hægt að taka frádrátt fyrir straum í skylduumferð	
Keppandi þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x		Auka frádrættir - umferð 2 og 3	
Snerting í dýnu með höndum eða hnjám án þunga			0,5	Ef keppandi framkvæmir ekki skylduumferð en keppir í umferð 2 og/eða	3,0
Fall vegna yfirsúnings			0,8	Frádráttur er dreginn af lokaekinn umferðar	
Fall vegna undirsúnings			1,0	Of hátt flikk	0,2
				Kraftstökk	
				Hendur ekki hjá eyrum í landingu	0,2
				Fætur of seint saman (eftir 135°)	0,2
				Kraftstökk/arabastökk	
				Óspennt landingarstaða	0,2

C og D einkunn

- C-einkunn er reiknuð frá 4,0.
- Liðið getur fengið 0,1 aukalega á erfiðleika umferðarinnar fyrir hvern iðkanda sem framkvæmir 2 stökk eða fleiri í umferð og einungis “takeoff” í síðasta stökki byrjar uppi á fiberdýnunni en stökkið er lent í landingadýnunni.
- Leyfilegar samsetningar á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan.
- Engin krafa er um skráfur í 5.flokki.
- Engin krafa er um tvöföld stökk í 5. flokki.
- Frádráttur ef fjöldi æfinga er ekki samkvæmt reglum (missing element) er 0,2 af C-einkunn fyrir hverja æfingu sem vantar.
- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3.
- Ef handahlaup er framkvæmt í umferð 2 eða 3 þá er veittur frádráttur fyrir endurtekningu æfinga.
- C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

Töflur fyrir C og D dómara – 5.fl. dýna:

5.flokkur - D-tafla

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Skyldu	Forhopp handahlaup af bretti	0.1	Skylduumferð sem allir keppendur á dýnu verða að framkvæma.
Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Handahlaup+handahlaup	0.15	Leyfilegt er að framkvæma handahlaup+handahlaup án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Fram	Kraftstökk saman	0.2	Leyfilegt er að framkvæma aðeins kraftstökk án frádráttar fyrir of fáar æfingar. Ef ekki er lent jafnfætis er dregið frá fyrir 1 "missing element"
Fram	Kraftstökk + spennuhopp	0.3	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk tengja í spennuhopp upp á fibergólfinu án frádráttar fyrir of fáar æfingar og án frádráttar fyrir að lenda utan landingasvæðis.
Fram	Kraftstökk+kraftstökk saman	0.4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin
Fram	Kraftstökk + saltos	?	Leyfilegt er að framkvæma tvær æfingar ef fyrri æfing er kraftstökk og seinni æfing er heljarstökk eða meira
Fram	Kraftstökk + heljar	0.45	Breytt gildi fyrir kraftstökk-heljar
Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Aftur	Arabastökk	0.1	Leyfilegt er að framkvæma aðeins arabastökk án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Aftur	Araba+flikk	0.3	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Aftur	Araba+flikk+flikk	0.35	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk
Aftur	Araba+flikk+heljar	0.4	Breytt gildi fyrir araba-flikk-heljar
Aftur	Araba+flikk+pike	0.45	Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike
Bónus			
Take off bónus		0,1 á hvern keppanda	

5.flokkur - C-frádrættir (4,0)

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Framkvæmir rangt stökk í skylduumferð | 0,2 / keppandi |
| 2. Stígandi | 0,1 / keppandi í hvert skipti |
| 3. Endurtekning síðasta stökks | 0,2 / keppandi í hvert skipti |
| 4. Vantar fram eða aftur umferð | Frádráttur samkvæmt töflu |
| 5. Fjöldi æfinga ekki samkvæmt reglum (missing element) | 0,2 / hver æfing |

Athugið að ekki er gerð krafa um skráfur eða tvöföld heljarstökk í 5.flokki

5. flokkur – undanþágur - trampólín:

- Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð er skylduumferð. Allir keppendur sem hyggjast keppa á trampólíni þurfa að taka þátt í skylduumferðinni. Í 5.flokki er skylduumferðin spennuhopp.
 - Tekinn er frádráttur ef keppandi framkvæmir æfingar í umferð 2 og/eða 3 án þess að taka þátt í skylduumferð.
 - Mögulega frádrætti fyrir skylduumferð má sjá í frádráttartöflu fyrir 5.flokk hér fyrir neðan.
- Umferð 2 og 3:
 - Önnur umferðin skal vera yfir hest en hin umferð skal vera án hests.
- Hæð stökkhestsins er frjáls. Einnig má notast við 2 hlaupakubba sem hest og skulu þeir vera settir ofan á landingadýnuna.
- Þegar að liðið framkvæmir æfingar yfir hest verður annar þjálfarinn að standa á landingadýnunni fyrir aftan hestinn. Hinn þjálfarinn hefur val um að standa á landingadýnunni, sitja ofaná kubbum eða að standa fyrir framan kubba/hest.
- Leyfilegt er að hafa stökkbretti fyrir framan trampólínið.
- Takmarkanir eru á hlaupi og má ekki hlaupa lengra en 15 metra.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í COP.
- Á trampólíni hefur liðið möguleika á **landingabónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.
- Ef iðkandi lendir ekki jafnfætis á trampólíninu er gefinn frádráttur fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt COP.

Tafla fyrir E dómara – 5.fl. trampólín:

E frádrættir úr COP

	0,1	0,2	0,3		
1. Snerting við hestinn (0,6)				8. Virkni þjálfara (1,5)	
Líkami ekki lóðréttur þegar farið er úr hestinum (-45° - +30°)	x	x		Móttaka	1,0
Ekki bein líkamsstaða þegar að farið er úr hestinum	x	x		Ekki brugðist við í hættulegum aðstæðum	1,5
Ekki beinar hendur		x			
Hesturinn ekki snertur með báðum höndum			0,6	9. Óreglulegur straumur (0,1)	0,1
2. Líkamsstaða (0,5)				10. Ekki skokkað til baka eða liðið saman milli umferða (0,4)	
Mjaðma og hné frávik	x	x	x	Ekki skokkað til baka	0,4
Fætur sundur eða krossaðir	x			Liðið skokkar ekki saman	0,4
Frávik á höfði og ristum	x				
Hendur frá líkama þegar að á ekki við	x			11. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
3. Frádrættir fyrir skrúfu (0,5)				Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)	3,0
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x				
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 5.flokk Trampólín	
4. Of lágt stökk (0,2)		x		Bónusar E-dómarar	
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)				Lendingabónus (bæst á lokaeinkunn)	0,2
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að lárétttri stöðu	x			(Öll stökk lent og án móttöku)	
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		Frádrættir í skylduumferð (spennuhopp)	
Skrúfa ekki búin í lárétttri stöðu	x			Hendur ekki fyrir framan líkama í trampólíni	0,1
Hné og mjaðmir beygjast frá >90°að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x	Líkamsstaða skv COP leiðbeiningum fyrir "straight position"	0,1-0,3
6. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)				Lendingafrádrættir skv COP	0,1-1,0
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x			Auka frádrættir	
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x	Ef keppandi framkvæmir ekki skylduumferð en keppir í umferð 2 og/eða 3. Frádráttur er dregin af lokaeinkunn umferðar	3,0
7. Stjórn á landingu (1,0)				Ekki er hoppað jafnfætis í trampólínið	3,0
Eitt stórt skref (>60° bil milli fóta), eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x				
Keppandi þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x			
Snerting í dýnu með höndum eða hnám án þunga			0,5		
Fall vegna yfirsúnings			0,8		
Fall vegna undirsúnings			1,0		

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 4,0.
- Leyfilegar æfingar sem ekki eru í COP ásamt breyttum gildum á æfingum má sjá í töflu hér fyrir neðan.
- Skrufukrafa á trampólíni miðast við hálfa skrufu (180°).
- Ekki er gerð krafa um tvöföld heljarstökk í 5. flokki.
- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3.
- C-krafa er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti fjölda í umferð. Tafla til að reikna út samsetningarkröfu er aftast í reglunum.
- Kanínuhopp er skilgreint sem stökk á hesti þar sem stokkið er upp á hestinn með hendurnar fyrst í, því næst yljur, næst er staðið upp og stokkið jafnfætis niður af hestinum og lent í landingadýnunni.

Töflur fyrir C og D dómara – 5.fl. trampólín:

5. fl Breytt erfiðleikagildi D-dómarar

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Skyldu	Spennuhopp	0,0	Skylduumferð sem allir keppendur á trampólíni verða að framkvæma.
Hestur	Kanínuhopp	0,0	Aðeins iljar og hendur mega snerta hest
Hestur	90° on 90° off	0,4	Sjá COP 1/4 on 1/4 off - Breytt gildi
Trampólín	Vinklað heljarstökk	0,15	Breytt gildi

5.flokkur C-frádrættir (4,0)

1. Framkvæmir rangt stökk í skylduumferð	0,2 / keppandi
2. Stígandi	0,1 / keppandi í hvert skipti
3. Endurtekning (ATH á ekki við stökk í skylduumferð)	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Skrufukrafa (180°)	Frádráttur samkvæmt töflu
5. Vantar umferð með eða án hests	2,0
*ATH engar kröfur eru gerðar um tvöföld heljarstökk	

4. flokkur & KKY – undanþágur - almennt:

Almennt gilda reglur CoP en þessar undanþágur eiga við:

Heimilt er að skrá 6 - 15 iðkendur í lið. Á hverju áhaldi mega 6-15 iðkendur keppa og hvetjum við þjálfara til þess að láta sem flesta gera í hverri umferð.

Í KKY keppa eingöngu lið skipuð drengjum. Í 4. flokki er möguleiki að keppa með stúlknalið eða blandað lið. Um leið og einn drengur er skráður til keppni í 4. flokki telst liðið sem blandað lið. Ekki er veittur frádráttur fyrir ójafnt hlutfall kynja í blönduðum liðum. Sjá nánar í kafla um keppnisflokka bls. 4.

Þjálfari má leiðbeina nemendum á öllum áhöldum. Athugið að þjálfari á að vera í aukahlutverki á mótssstað.

4. flokkur & KKY – undanþágur - gólf

- Gólfæfingin má vera 1:30-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:30 eða lengri en 2:45 er veittur yfirdómara frádráttur (2,0).
- Á gólfi er krafa um að ákveðið hlutfall af keppendum liðs framkvæmi æfingarnar, sjá kafla um undanþágur almennt bls. 7.

C-einkunn

- DS: Framkvæma þarf erfiðleikaæfingu með þremur hreyfingum fyrir framan og aftan erfiðleikaæfingu í beinni tengingu, sjá nánar í CoP.
- Inn í dansinum þarf að sýna færslu aftur og til hliðar.
- RS: Framkvæma þarf RS færslu þar sem hver liðsmaður færir 6 metra og uppfyllir aðrar kröfur RS.
- Sýna þarf 4 mynstur: 1 lítið, 1 “moving curve” og 2 frjáls. Ekki er gerð krafa um stórt munstur en skulu liðin leitast eftir því að nýta allan gólflötinn.

D - einkunn

- Erfiðleikaæfingarnar sem þurfa að vera í dansinum eru færri en í CoP og eru eftirfarandi:
 - Eitt acro (í stað tveggja)
 - Jafnvægisæfingar: Handstaða, standandi jafnvægi og val um 1 jafnvægi (eins og í CoP)
 - 2 hopp (í stað 3)
 - Liðleikaæfing (flexibility)
 - Liðsæfing (group element)
- DD: 2 erfiðleikaæfingar þurfa að vera eftir 1:00.

Aukagildi og undanþágur fyrir erfiðleikaæfingar sem eru ekki í kóðanum má sjá í töflu aftast.

Tölur fyrir E-dómara í gólfæfingum

Tafla yfir frádráttapunkta				
Fjöldi mistaka ↓	Stærð mistaka →	Lítill mistök	Miðlungs mistök	Stór mistök
Einn fimleikamaður gerir mistök		Mjög lítill 0,1	Lítill 0,2	Miðlungs 0,4
Minna en helmingur liðsins gerir mistök		Lítill 0,2	Miðlungs 0,4	Stór 0,7
Helmingur eða meira af liðinu gerir mistök		Miðlungs 0,4	Stór 0,7	Mjög stór 1,0

Framkvæmdar frádrættir	Lítill	Miðlungs	Stór
1. Samtaka	x	x	x
2. Einsleitni í framkvæmd	x	x	
3. Kraftmikil framkvæmd	x		
4. Stækkun og framlenging hreyfinga	x		
5. Jafnvægi og stjórn hreyfinga	x	x	
6. Nákvæmni í mynstrum	x		
7. Umskipti mynstra	x		
8. Framkvæmd í erfiðleika æfingum	x	x	x

Auka frádrættir á gólfi	Frádráttur
1. Rangur fjöldi keppenda	1,0 / á fimleikamann
2. Fall	0,3 / á fimleikamann í hvert skipti
3. Snert flöt út fyrir keppnisgólf	0,1 í hvert skipti
4. Hreyfingar í samræmi við tónlist	0,2 í eitt skipti

4. flokkur & KKY – undanþágur - dýna

- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð er skylduumferð. Allir keppendur sem hyggjast keppa á dýnu þurfa að taka þátt í skylduumferðinni. Í 4.flokki og KKY er skylduumferðin kraftstökk saman (lent jafnfætis) niður af 2 hlaupakubbum (Sjá mynd af uppsetningu í viðauka).
 - Tekinn er frádráttur ef keppandi framkvæmir æfingar í umferð 2 og/eða 3 án þess að taka þátt í skylduumferð.
 - Mögulega frádætti fyrir skylduumferð má sjá í frádráttartöflu fyrir 4. flokk og KKY hér fyrir neðan.
 - Ekki má leggja af stað í straumnum fyrr en iðkandinn á undan er byrjaður að taka skref út af landingadýnunni.
- Umferð 2 og 3:
 - Önnur umferðin skal vera fram og hin afturábak. Öll stökk þurfa að vera fram í framumferð og öll stökk þurfa að vera aftur í afturábakumferð. Sjá mögulegar samsetningar í töflu hér fyrir neðan.
- Takmark á hlaupi fyrir umferð 2 og 3 eru þrír hlaupakubbar.

Þjálfari hefur val um hvort hann stendur upp á landingadýnunni eða ekki.

- Ef þjálfari velur að standa ekki upp á landingadýnu skal hann standa á gólfi við hlið landingasvæðis og bregðast við ef að hættulegar aðstæður koma upp.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í CoP.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á **landingabónus**, 0,2 á loka-einkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Tafla fyrir E dómara – 4. fl og KKY - Dýna:

E frádrættir úr COP

	0,1	0,2	0,3
1. Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)			
Mjaðma og hné frávik	x	x	x
Fætur sundur eða krossaðir	x		
Frávik á höfði og ristum	x		
Hendur frá líkama þegar að ekki við	x		
2. Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)			
Frávik á höndum, öxlum, mjöðmum eða hnjám	x	x	
Fætur í sundur eða krossaðir, höfuð eða rista frávik	x		
Stuðningur af annari hendi	x		
3. Frádrættir fyrir skráfur (0,5)			
Byrja of snemma að skrífa	x	x	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x		
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x
4. Tap á skriðþunga (0,3)	x	x	x
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)			
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttri stöðu	x		
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x	
Skrúfa ekki búin í láréttri stöðu	x		
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)		x	
7. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)			
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x		
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x
8. Stjórn á landingu (1,0)			
Eitt stórt skref (>60° bil milli fóta), eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x		
Keppandi þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x	
Snerting í dýnu með höndum eða hnjám án þunga			0,5
Fall vegna yfirsúnings			0,8
Fall vegna undirsúnings			1,0

9. Virkni þjálfara (1,5)

Móttaka	1,0
Ekki brugðist við í hættulegum aðstæðum	1,5

10. Óreglulegur straumur (0,1)

	0,1
11. Ekki skokkað til baka eða liðið saman milli umferða (0,4)	
Ekki skokkað til baka	0,4
Liðið skokkar ekki saman	0,4

12. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)

Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)	3,0
Rangur fjöldi keppenda	3,0

Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 4.flokk / Kky

Bónusar E-dómarar	
Lendingabónus (bætist á lokaekunn)	0,2
(Öll stökk lent og án móttöku)	

Skylduumferð (kraftstökk niður af hlaupakubbum)

Kraftstökk niður af hlaupakubbum	
Kreptar ristar	0,1
Fætur bognar	0,1-0,2
Lendingastaða (COP)	0,1-0,3
Hendur ekki hjá eyrum í landingu	0,2
Fætur of seint saman (eftir 135°)	0,2
Óspennt landingarstaða	0,2
*ATH ekki er hægt að taka frádrátt fyrir straum í skylduumferð	

Auka frádrættir - umferð 2 og 3

Ef keppandi framkvæmir ekki skylduumferð en keppir í umferð 2 og/eða 3 . Frádráttur er dregin af lokaekunn umferðar	3,0
Of hátt flikk	0,2

Kraftstökk

Hendur ekki hjá eyrum í landingu	0,2
Fætur of seint saman (eftir 135°)	0,2
Kraftstökk/arabastökk	
Óspennt landingarstaða	0,2

C og D einkunn

- C-einkunn er reiknuð frá 4,0.
- Liðið getur fengið 0,1 aukalega á erfiðleika umferðarinnar fyrir hvern iðkanda sem framkvæmir 2 stökk eða fleiri í umferð og einungis „takeoff“ í síðasta stökki byrjar uppi á fiberdýnunni en stökkið er lent í landingadýnunni.
- Leyfilegar samsetningar á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan.
- Krafa er um hálfa skráfu (180°).
- Frádráttur ef fjöldi æfinga er ekki samkvæmt reglum (missing element) er 0,2 fyrir hverja æfingu sem vantar.
- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3 en ekki í fyrstu (liðs) umferð.
- Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk saman í umferð 2 og 3 án frádráttar fyrir endurtekningu æfinga. Athugið að kubbar sem notaðir eru í fyrstu (liðs) umferð skulu fjarlægðir fyrir umferð 2 og 3.
- C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

Töflur fyrir C og D dómara – 4.fl. og KKY - Dýna:

4.flokkur og KKy - D-tafla

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Skyldu	Kraftstökk af kubbum	0,2	Skylduumferð sem allir keppendur á dýnu verða að framkvæma.
Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk saman	0.2	Leyfilegt er að framkvæma aðeins kraftstökk án frádráttar fyrir of fáar æfingar. Ef ekki er lent jafnfætis er dregið frá fyrir 1 "missing element"
Fram	Kraftstökk + spennuhopp	0.3	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk tengja í spennuhopp upp á fibergólfinu án frádráttar fyrir of fáar æfingar og án frádráttar fyrir að lenda utan landingasvæðis.
Fram	Kraftstökk+kraftstökk saman	0.4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin
Fram	Kraftstökk + saltos	?	Leyfilegt er að framkvæma tvær æfingar ef fyrri æfing er kraftstökk og seinni æfing er heljarstökk eða meira
Fram	Kraftstökk + heljar	0.45	Breytt gildi fyrir kraftstökk-heljar
Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Aftur	Arabastökk	0.1	Ef framkvæmt er aðeins arabastökk er gefin frádráttur fyrir 1 æfingu sem vantar (missing element)
Aftur	Araba+flikk	0.3	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Aftur	Araba+flikk+flikk	0.35	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk
Aftur	Araba+flikk+heljar	0.4	Breytt gildi fyrir araba-flikk-heljar
Aftur	Araba+flikk+pike	0.45	Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike
Bónus			
Take off bónus		0,1 á hvern keppanda	

4.flokkur og Kky - C-frádrættir (4,0)

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1. Framkvæmir rangt stökk í skylduumferð | 0,2 / keppandi |
| 2. Stígandi | 0,1 / keppandi í hvert skipti |
| 3. Endurtekning síðasta stökks | 0,2 / keppandi í hvert skipti |
| 4. Vantar fram eða aftur umferð | Frádráttur samkvæmt töflu |
| 5. Skrúfukrafa (180°) | Frádráttur samkvæmt töflu |
| 6. Fjöldi æfinga ekki samkvæmt reglum (missing element) | 0,2 / hver æfing |

Athugið að leyfilegt er að framkvæma kraftstökk bæði í skylduumferð og framumferð án frádráttar fyrir endurtekningu

4. flokkur & KKY – undanþágur - trampólín

- Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð er skylduumferð. Allir keppendur sem hyggjast keppa á trampólíni þurfa að taka þátt í skylduumferðinni. Í 4. flokki og KKY er skylduumferðin samantogið heljarstökk.
 - Tekinn er frádráttur ef keppandi framkvæmir æfingar í umferð 2 og/eða 3 án þess að taka þátt í skylduumferð.
 - Mögulega frádrætti fyrir skylduumferð má sjá í frádráttartöflu fyrir 4. flokk hér fyrir neðan.
- Umferð 2 og 3:
 - Önnur umferðin skal vera yfir hest en hin umferð skal vera án hests.
- Hæð stökkhestins er frjáls. Einnig má notast við 2 hlaupakubba sem hest og skulu þeir vera settir ofan á landingadýnuna.
- Þegar að liðið framkvæmir æfingar yfir hest verður annar þjálfarinn að standa á landingadýnunni fyrir aftan hestinn. Hinn þjálfarinn hefur val um að standa á landingadýnunni, sitja ofan á kubbum eða að standa fyrir framan kubba/hest.
- Leyfilegt er að hafa stökkbretti fyrir framan trampólínið.
- Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá frádrátt fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt CoP.
- Takmarkanir eru á hlaupi, ekki má hlaupa lengra en 18 metra.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í CoP.
- Á trampólíni hefur liðið möguleika á **landingabónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.
- Ef iðkandi lendir ekki jafnfætis á trampólíninu er gefinn frádráttur fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt CoP.

Tafla fyrir E dómara – 4.fl. og KKY - Trampólín:

E frádrættir úr COP

	0,1	0,2	0,3		
1. Snerting við hestinn (0,6)				8. Virkni þjálfara (1,5)	
Líkami ekki lóðréttur þegar farið er úr hestinum (-45° - +30°)	x	x		Móttaka	1,0
Ekki bein líkamsstaða þegar að farið er úr hestinum	x	x		Ekki brugðist við í hættulegum aðstæðum	1,5
Ekki beinar hendur		x		9. Óreglulegur straumur (0,1)	0,1
Hesturinn ekki snertur með báðum höndum			0,6	10. Ekki skokkað til baka eða liðið saman milli umferða (0,4)	
2. Líkamsstaða (0,5)				Ekki skokkað til baka	0,4
Mjaðma og hné frávik	x	x	x	Liðið skokkar ekki saman	0,4
Fætur sundur eða krossaðir	x			11. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
Frávik á höfði og ristum	x			Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)	3,0
Hendur frá líkama þegar að á ekki við	x			Rangur fjöldi keppenda	3,0
3. Frádrættir fyrir skrúfur (0,5)				Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 4.flokk og kky	
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Bónusar E-dómarar	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Lendingabónus (bæst á lokaekunn)	0,2
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	(Öll stökk lent og án móttöku)	
4. Of lágt stökk (0,2)		x		Frádrættir fyrir skylduumerð aðeins samkvæmt COP	
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)				Auka frádrættir	
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttri stöðu	x			Ef keppandi framkvæmir ekki skylduumerð en keppir í umferð 2	3,0
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		og/eða 3. Frádráttur er dregin af lokaekunn umferðar	
Skrúfa ekki búin í láréttri stöðu	x			Ekki er hoppað jafnfætis í trampólínið	3,0
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x		
6. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)					
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x				
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x		
7. Stjórn á landingu (1,0)					
Eitt stórt skref (>60° bil milli fóta), eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x				
Keppandi þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x			
Snerting í dýnu með höndum eða hnjálm án þunga			0,5		
Fall vegna yfirsúnings			0,8		
Fall vegna undirsúnings			1,0		

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 4,0
- Breytt erfiðleikagildi fyrir einstaka æfingar má sjá í töflu hér að neðan.
- Skrufukrafa á trampólíni miðast við heila skrúfu (360°).
- Ekki er gerð krafa um tvöfalt heljarstökk í 4.flokki og KKY.
- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3, en ekki í fyrstu(liðs) umferð.
- C-krafa er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti fjölda í umferð.

Tafla til að reikna út samsetningarkröfu er aftast í reglunum.

Tölur fyrir C og D dómara – 4.fl. og KKY – Trampólín:

4.flokkur og kky C-frádrættir (4,0)

1. Framkvæmir rangt stökk í skylduumferð	0,2 / keppandi
2. Stígandi	0,1 / keppandi í hvert skipti
3. Endurtekning (ATH á ekki við stökk í skylduumferð)	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Skrufukrafa (360°)	Frádráttur samkvæmt töflu
5. Vantar umferð með eða án hests	2,0
*ATH engar kröfur eru gerðar um tvöföld heljarstökk	

4. flokkur og kky. Breytt erfiðleikagildi D-dómarar

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Skyldu	Heljarstökk	0,1	Skylduumferð sem allir keppendur á trampólíni verða að framkvæma.
Hestur	90° on 90° off	0,4	Sjá COP 1/4 on 1/4 off - Breytt gildi
Trampólín	Vinklað heljarstökk	0,15	Breytt gildi

3. flokkur og KKE – undanþágur - almennt

Almennt gilda reglur CoP en þessar undanþágur eiga við:

Heimilt er að skrá 6 - 15 iðkendur í lið. Á hverju áhaldi mega 6-15 iðkendur keppa og hvetjum við þjálfara til þess að láta sem flesta gera í hverri umferð. Á gólfi mega ákveðinn fjöldi sitja hjá, sjá töflu að ofan.

Í KKE keppa eingöngu lið skipuð drengjum. Í 3. flokki er möguleiki að keppa með kvennalið eða blandað lið. Um leið og einn drengur er skráður til keppni í 3. flokki telst liðið sem blandað lið. Ekki er veittur frádráttur fyrir ójafnt hlutfall kynja í blönduðum liðum. Sjá nánar í kafla um keppnisflokka bls 4.

3. flokkur & KKE – undanþágur - gólf:

- Gólfæfingin má vera 1:45-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:45 eða lengri en 2:45 er veittur yfirdómara frádráttur (2,0).
- Á gólfi er krafa um að ákveðið hlutfall af keppendum liðs framkvæmi æfingarnar, sjá kafla undanþágur almennt bls 7.

C-einkunn

- DS: Framkvæma þarf erfiðleikaæfingu með þremur hreyfingum fyrir framan og aftan erfiðleikaæfingu í beinni tengingu, sjá nánar í CoP.
- Inni í dansinum þarf að sýna færslu aftur og til hliðar.
- RS: Framkvæma þarf RS samkvæmt CoP.
- Sýna þarf 5 mynstur, 1 lítið, 1 “moving curve”, 1 stórt munstur og 2 frjáls.

D - einkunn

- Erfiðleikaæfingarnar sem þurfa að vera í dansinum eru færri en í CoP og eru eftirfarandi:
 - Tvö acro,
 - Jafnvægisæfingar: Handstaða, standandi jafnvægi og val um 1 jafnvægi (eins og í CoP)
 - 3 hopp líkt og í CoP
 - Liðleikaæfing (flexibility)
 - Liðsæfing (group element)
- DD: 3 erfiðleikaæfingar þurfa að vera eftir 1:00 mínútu.

Aukagildi og undanþágur fyrir erfiðleikaæfingar sem eru ekki í kóðanum má sjá í töflu aftast.

Töflur fyrir E-dómara í gólfæfingum

Tafla yfir frádráttapunkta				
Fjöldi mistaka ↓	Stærð mistaka →	Lítil mistök	Miðlungs mistök	Stór mistök
Einn fimleikamaður gerir mistök		Mjög lítil 0,1	Lítil 0,2	Miðlungs 0,4
Minna en helmingur liðsins gerir mistök		Lítil 0,2	Miðlungs 0,4	Stór 0,7
Helmingur eða meira af liðinu gerir mistök		Miðlungs 0,4	Stór 0,7	Mjög stór 1,0

Framkvæmdar frádrættir	Lítill	Miðlungs	Stór
1. Samtaka	x	x	x
2. Einsleitni í framkvæmd	x	x	
3. Kraftmikil framkvæmd	x		
4. Stækkun og framlenging hreyfinga	x		
5. Jafnvægi og stjórn hreyfinga	x	x	
6. Nákvæmni í mynstrum	x		
7. Umskipti mynstra	x		
8. Framkvæmd í erfiðleika æfingum	x	x	x

Auka frádrættir á gólfi	Frádráttur
1. Rangur fjöldi keppenda	1,0 / á fimleikamann
2. Fall	0,3 / á fimleikamann í hvert skipti
3. Snert flöt út fyrir keppnisgólf	0,1 í hvert skipti
4. Hreyfingar í samræmi við tónlist	0,2 í eitt skipti

3. flokkur & KKE – undanþágur - dýna

- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð er sameiginleg umferð þar sem allir keppendur verða að framkvæma nákvæmlega sömu æfingar. Í umferð 2 og 3 mega keppendur gera mismunandi æfingar í stíganda.
- Uppfylla þarf kröfur um fram umferð og afturábak umferð.
- Ein umferð skal innihalda 3 æfingar. Í þeim umferðum sem framkvæmdar eru 2 æfingar skal fylgja leyfilegum æfingum sem sjá má í töflu hér fyrir neðan.
- Takmark á hlaupi á dýnu eru 5 hlaupakubbar (10 metrar).
- Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá frádrátt fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt CoP.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í CoP.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á **landingabónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Tafla fyrir E dómara – 3.fl. og KKE – Dýna:

E frádrættir úr COP

	0,1	0,2	0,3
1. Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)			
Mjaðma og hné frávik	x	x	x
Fætur sundur eða krossaðir	x		
Frávik á höfði og ristum	x		
Hendur frá líkama þegar að á ekki við	x		
2. Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)			
Frávik á höndum, öxlum, mjóðmum eða hnjám	x	x	
Fætur í sundur eða krossaðir, höfuð eða rista frávik	x		
Stuðningur af annari hendi	x		
3. Frádrættir fyrir skrúfur (0,5)			
Byrja of snemma að skrúfa	x	x	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x		
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x
4. Tap á skriðþunga (0,3)	x	x	x
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)			
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttri stöðu	x		
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x	
Skrúfa ekki búin í láréttri stöðu	x		
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)		x	
7. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)			
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x		
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x
8. Stjórn á landingu (1,0)			
Eitt stórt skref (>60° bil milli fóta), eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x		
Keppandi þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x	
Snerting í dýnu með höndum eða hnjám án þunga			0,5
Fall vegna yfirsúnings			0,8
Fall vegna undirsúnings			1,0

9. Virkni þjálfara (1,5)	
Móttaka	1,0
Ekki brugðist við í hættulegum aðstæðum	1,5
10. Öreglulegur straumur (0,1)	0,1
11. Ekki skokkað til baka eða liðið saman milli umferða (0,4)	
Ekki skokkað til baka	0,4
Liðið skokkar ekki saman	0,4
12. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)	3,0
Rangur fjöldi keppenda	3,0
Sérstakir bónusar fyrir 3. flokk og kke	
Lendingabónus (bætist á lokaekunn)	0,2
(Öll stökk lent og án móttöku)	

C og D einkunn

- C-einkunn er reiknuð frá 4,0.
- Liðið getur fengið 0,1 aukalega á erfiðleika umferðarinnar fyrir hvern iðkanda sem framkvæmir 2 stökk eða fleiri í umferð og einungis “takeoff” í síðasta stökki byrjar uppi á fiberdýnunni en stökkið er lent í landingadýnunni.
- Leyfilegar samsetningar á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan. Athugið að ein umferð verður að innihalda 3 erfiðleikaæfingar.
- Skrufukrafan á dýnu er samkvæmt CoP (360 í einföldum heljarstökkum).

- Frádráttur ef fjöldi æfinga er ekki samkvæmt reglum (missing element) er 0,2 fyrir hverja æfingu sem vantar.
- C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.
- Frádráttur fyrir að framkvæma ranga æfingu í sameiginlegri umferð er 0,2 á keppanda óháð fjölda keppenda í umferð.

Töflur fyrir C og D dómara – 3.fl. og KKE – Dýna:

3. flokkur - C-frádrættir (4,0)

1. Framkvæmir rangt stökk í skyldumferð	0,2 / keppandi
2. Stígandi	0,1 / keppandi í hvert skipti
3. Endurtekning síðasta stökks	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Vantar fram eða aftur umferð	Frádráttur samkvæmt töflu
5. Skrúfukrafa (360° í einföldum heljarstökkum (COP))	Frádráttur samkvæmt töflu
6. Fjöldi æfinga ekki samkvæmt reglum (missing element)	0,2 / hver æfing

3. flokkur og kke - D-tafla

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk + spennuhopp	0.2	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk tengja í spennuhopp upp á fibergólfinu. Fær frádrátt fyrir að 1 æfingu vanti (missing element)
Fram	Kraftstökk+kraftstökk saman	0.4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin
Fram	Kraftstökk + saltos	?	Leyfilegt er að framkvæma tvær æfingar ef fyrri æfing er kraftstökk og seinni æfing er heljarstökk eða meira
Fram	Kraftstökk + heljar	0.45	Breytt gildi fyrir kraftstökk-heljar

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Aftur	Araba+flikk	0.3	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Aftur	Araba+flikk+flikk	0.35	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk og fær gildið 0.35.
Aftur	Araba+flikk+heljar	0.4	Breytt gildi fyrir araba-flikk-heljar
Aftur	Araba+flikk+pike	0.45	Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike

*Athugið að ef framkvæmdar eru aðrar samsetningar en nefndar eru hér að framan þá verður keppandinn að framkvæma 3 æfingar.

Bónus

Take off bónus	0,1 á hvern keppanda
----------------	----------------------

3. flokkur & KKE – undanþágur - trampólín

- Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð er sameiginleg umferð þar sem allir keppendur verða að framkvæma nákvæmlega sömu æfingar. Í umferð 2 og 3 mega keppendur gera mismunandi æfingar í stíganda.
- Ein umferð þarf að vera yfir hest og ein umferð án hests.
- Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá frádrátt fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt CoP.
- Hæð stökkhestsins er frjáls.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í CoP.
- Á trampólíni hefur liðið möguleika á **landingabónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.
- Ef iðkandi lendir ekki jafnfætis á trampólíninu þá er gefinn frádráttur fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt CoP.

Tafla fyrir E dómara – 3.fl. og KKE – Trampólín:

E frádrættir úr COP Trampólín						
	0,1	0,2	0,3			
1. Snerting við hestinn (0,6)						
Líkami ekki lóðréttur þegar farið er úr hestinum (-45° - +30°)	x	x				
Ekki bein líkamsstaða þegar að farið er úr hestinum	x	x				
Ekki beinar hendur		x				
Hesturinn ekki snertur með báðum höndum			0,6			
2. Líkamsstaða (0,5)						
Mjaðma og hné frávik	x	x	x			
Fætur sundur eða krossaðir	x					
Frávik á höfði og ristum	x					
Hendur frá líkama þegar að ekki við	x					
3. Frádrættir fyrir skrúfur (0,5)						
Byrja of snemma að skrúfa	x	x				
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x					
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x			
4. Of lágt stökk (0,2)		x				
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)						
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttri stöðu	x					
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x				
Skrúfa ekki búin í láréttri stöðu	x					
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x			
6. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)						
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x					
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x			
7. Stjórn á landingu (1,0)						
Eitt stórt skref (>60° bil milli fóta), eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x					
Keppandi þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x				
Snerting í dýnu með höndum eða hnám án þunga			0,5			
Fall vegna yfirsúnings			0,8			
Fall vegna undirsúnings			1,0			
8. Virkni þjálfara (1,5)						
Móttaka					1,0	
Ekki brugðist við í hættulegum aðstæðum					1,5	
9. Óreglulegur straumur (0,1)					0,1	
10. Ekki skokkað til baka eða liðið saman milli umferða (0,4)						
Ekki skokkað til baka					0,4	
Liðið skokkar ekki saman					0,4	
11. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)						
Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)					3,0	
Rangur fjöldi keppenda					3,0	
Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 3.flokk og Kke						
Bónusar E-dómarar						
Lendingabónus (bætist á lokaeinkunn)					0,2	
(Öll stökk lent og án móttöku)						
Auka frádrættir						
Ekki er hoppað jafnfætis í trampólínið					3,0	

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 4,0.
- Breytt erfiðleikagildi fyrir einstaka æfingar má sjá í töflu hér að neðan.
- Skrúfukrafan á trampólíni er samkvæmt CoP fyrir junior lið (540° í einföldum heljarstökkum og 180° í tvöföldum heljarstökkum).
- Krafa er um tvöföld heljarstökk samkvæmt CoP.

- C-krafa er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti fjölda í umferð. Tafla til að reikna út samsetningarkröfu er aftast í reglunum.
- Frádráttur fyrir að framkvæma ranga æfingu í sameiginlegri umferð er 0,2 á keppanda óháð fjölda keppenda í umferð.

Töflur fyrir C og D dómara – 3.fl. og KKE – Trampólín:

3. flokkur og Kke. Breytt erfiðleikagildi D-dómarar

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Hestur	90° on 90° off	0,4	Sjá COP 1/4 on 1/4 off - Breytt gildi
Trampólín	Vinklað heljarstökk	0,15	Breytt gildi

3.flokkur og Kke C-frádrættir (4,0)

1. Framkvæmir rangt stökk í sameiginlegri umferð	0,2 / keppandi
2. Stígandi í umferð 2 og 3	0,1 / keppandi í hvert skipti
3. Endurtekning	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Skrufukrafa (540°)	Frádráttur samkvæmt töflu
5. Krafa um tvöföld heljarstökk	Frádráttur samkvæmt töflu
6. Vantar umferð með eða án hests	2,0

2. flokkur – undanþágur - almennt

Almennt gilda reglur CoP en þessar undanþágur eiga við:

Heimilt er að skrá 6 - 15 iðkendur í lið. Á hverju áhaldi mega 6-15 iðkendur keppa og hvetjum við þjálfara til þess að láta sem flesta gera í hverri umferð. Á gólfi mega ákveðinn fjöldi sitja hjá, sjá töflu að ofan.

Í blönduðum liðum þarf hlutfall kynja að vera jafnt í gólfæfingum og í hverri umferð á áhaldi. Ef hlutfall kynja er ekki jafnt fær liðið 1,0 af lokaeinkunn hvers E-dómara á gólfi ef það munar um einn einstakling, en 1,5 ef það munar um tvo eða fleiri. Á dýnu og trampólíni er það 1,0 af hverri umferð (ef munar um 1) eða 1,5 af hverri umferð (ef munar um 2). Um leið og einn iðkandi í liðinu er af öðru kyni skal skrá liðið í blandaðan flokk. Sjá nánar í kafla um keppnisflokka bls 4.

2. flokkur – undanþágur - gólf

- Á gólfi er krafa um að ákveðið hlutfall af keppendum liðs framkvæmi æfingarnar, sjá kafla undanþágur almennt bls 7.
- Ef hlutfall kynja er ekki jafnt í blönduðu liði er gefinn frádráttur 1,0 af lokaeinkunn hvers E-dómara á gólfi ef það munar um einn einstakling, en 1,5 ef það munar um tvo eða fleiri.
- Engar frekari undanþágur frá CoP

Tafla yfir frádráttapunkta				
Fjöldi mistaka ↓	Stærð mistaka →	Lítil mistök	Miðlungs mistök	Stór mistök
Einn fimleikamaður gerir mistök		Mjög lítil 0,1	Lítil 0,2	Miðlungs 0,4
Minna en helmingur liðsins gerir mistök		Lítil 0,2	Miðlungs 0,4	Stór 0,7
Helmingur eða meira af liðinu gerir mistök		Miðlungs 0,4	Stór 0,7	Mjög stór 1,0

Framkvæmdar frádrættir	Lítill	Miðlungs	Stór
1. Samtaka	x	x	x
2. Einsleitni í framkvæmd	x	x	
3. Kraftmikil framkvæmd	x		
4. Stækkun og framlenging hreyfinga	x		
5. Jafnvægi og stjórn hreyfinga	x	x	
6. Nákvæmni í mynstrum	x		
7. Umskipti mynstra	x		
8. Framkvæmd í erfiðleika æfingum	x	x	x

Auka frádrættir á gólfi	Frádráttur
1. Rangur fjöldi keppenda	1,0 / á fimleikamann
2. Fall	0,3 / á fimleikamann í hvert skipti
3. Snert flöt út fyrir keppnisgólf	0,1 í hvert skipti
4. Hreyfingar í samræmi við tónlist	0,2 í eitt skipti

2. flokkur – undanþágur - dýna.

- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð er sameiginleg umferð þar sem allir keppendur verða að framkvæma nákvæmlega sömu æfingar. Í umferð 2 og 3 mega keppendur gera mismunandi æfingar í stíganda.
- Uppfylla þarf kröfur um fram umferð og afturábak umferð.
- Leyfilegt er að ein umferð innihaldi aðeins 2 æfingar.
- Breytt erfiðleika gildi er gefið ef framkvæmt er tvöfalt heljarstökk afturábak (gildi hækka um 0,1) og heila skrífu í upphafsstökk (0,4 í stað 0,3)
- Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá frádrátt fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt CoP.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í CoP.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á **landingabónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.
- Frádráttur fyrir ójöfn kynjahlutföll í blönduðum liðum er 1,0 ef munar um einn einstakling og 1,5 ef munar um 2 eða fleiri. Frádráttur er tekinn í hverri umferð.

Tafla fyrir E dómara – 2.fl. – Dýna:

E frádrættir úr COP

	0,1	0,2	0,3		
1. Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)				9. Virkni þjálfara (1,5)	
Mjaðma og hné frávik	x	x	x	Móttaka	1,0
Fætur sundur eða krossaðir	x			Ekki brugðist við í hættulegum aðstæðum	1,5
Frávik á höfði og ristum	x				
Hendur frá líkama þegar að á ekki við	x			10. Óreglulegur straumur (0,1)	0,1
2. Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)				11. Ekki skokkað til baka eða liðið saman milli umferða (0,4)	
Frávik á höndum, öxlum, mjóðmum eða hnjám	x	x		Ekki skokkað til baka	0,4
Fætur í sundur eða krossaðir, höfuð eða rista frávik	x			Liðið skokkar ekki saman	0,4
Stuðningur af annari hendi	x			12. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
3. Frádrættir fyrir skrúfur (0,5)				Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)	3,0
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x				
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	Sérstakir bónusar fyrir 2.flokk	
4. Tap á skriðþunga (0,3)	x	x	x	Lendingabónus (bætist á lokaekinn)	0,2
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)				(Öll stökk lent og án móttöku)	
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttri stöðu	x			Auka frádrættir	
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		Ójöfn kynjahlutföll í blönduðum liðum (af hverri umferð):	
Skrúfa ekki búin í láréttri stöðu	x			Ef munar um 1 einstakling	1,0
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x	Ef munar um 2 einstaklinga eða fleiri	1,5
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)		x			
7. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)					
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x				
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x		
8. Stjórn á landingu (1,0)					
Eitt stórt skref (>60° bil milli fóta), eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x				
Keppandi þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x			
Snerting í dýnu með höndum eða hnjám án þunga			0,5		
Fall vegna yfirsúnings			0,8		
Fall vegna undirsúnings			1,0		

C og D einkunn

- C-einkunn er reiknuð frá 4,0.
- Breytt gildi á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan. Athugið að ein umferð má innihalda 2 æfingar.

- Breytt erfiðleika gildi er gefið ef framkvæmt er tvöfalt heljarstökk afturábak (gildi hækka um 0,1) og heila skrófu í upphafsstökk (0,6 í stað 0,4)
- Skrófukrafan á dýnu er samkvæmt CoP (360° í einföldum heljarstökkum).
- Frádráttur ef fjöldi æfinga er ekki samkvæmt reglum (missing element) er 0,2 fyrir hverja æfingu sem vantar.
- C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.
- Frádráttur fyrir að framkvæma ranga æfingu í sameiginlegri umferð er 0,2 á keppanda óháð fjölda keppenda í umferð.

Tölur fyrir C og D dómara – 2.fl. – Dýna:

2.flokkur - C-frádrættir (4,0)

1. Framkvæmir rangt stökk í skylduumferð	0,2 / keppandi
2. Stígandi	0,1 / keppandi í hvert skipti
3. Endurtekning síðasta stökks	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Vantar fram eða aftur umferð	Frádráttur samkvæmt töflu
5. Skrófukrafa (360° í einföldum heljarstökkum (COP))	Frádráttur samkvæmt töflu
6. Fjöldi æfinga ekki samkvæmt reglum (missing element)	0,2 / hver æfing

2.flokkur - D-tafla breytt gildi

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk+kraftstökk saman	0.4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin
Fram	Kraftstökk + heljar	0.45	Breytt gildi fyrir kraftstökk-heljar
Fram	360° skrófa sem upphafsstökk	0,6	Breytt gildi fyrir 360° skrófu sem upphafsstökk (starting salto)

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Aftur	Araba+flikk+flikk	0.35	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk og fær gildið 0.35.
Aftur	Araba+flikk+heljar	0.4	Breytt gildi fyrir araba-flikk-heljar
Aftur	Araba+flikk+pike	0.45	Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike
Aftur	Tvöfalt heljarstökk	+0,1	Gildi á tvöföldum heljarstökkum afturábak hækkar um 0,1

2. flokkur – undanþágur - trampólín

- Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð er sameiginleg umferð þar sem allir keppendur verða að framkvæma nákvæmlega sömu æfingar. Í umferð 2 og 3 mega keppendur gera mismunandi æfingar í stíganda.
- Ein umferð þarf að vera yfir hest og ein umferð án hests.
- Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá frádrátt fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt CoP.
- Hæð stökkhestsins er frjáls.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í CoP.
- Á trampólíni hefur liðið möguleika á **landingabónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.
- Ef iðkandi lendir ekki jafnfætis á trampólíninu þá er gefinn frádráttur fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt CoP.
- Frádráttur fyrir ójöfn kynjahlutföll í blönduðum liðum er 1,0 ef munar um einn einstakling og 1,5 ef munar um 2 eða fleiri. Frádráttur er tekinn í hverri umferð.

Tafla fyrir E dómara – 2.fl. – Trampólín:

E frádrættir úr COP Trampólín		0,1	0,2	0,3		
1. Snerting við hestinn (0,6)						
Líkami ekki lóðréttur þegar farið er úr hestinum (-45° - +30°)	x	x				
EKKI bein líkamsstaða þegar að farið er úr hestinum	x	x				
EKKI beinar hendur		x				
Hesturinn ekki snertur með báðum höndum				0,6		
2. Líkamsstaða (0,5)						
Mjaðma og hné frávik	x	x	x			
Fætur sundur eða krossaðir	x					
Frávik á höfði og ristum	x					
Hendur frá líkama þegar að á ekki við	x					
3. Frádrættir fyrir skrúfur (0,5)						
Byrja of snemma að skrúfa	x	x				
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x					
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)				x		
4. Of lágt stökk (0,2)			x			
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)						
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að lárétttri stöðu	x					
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu			x			
Skrúfa ekki búin í lárétttri stöðu	x					
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x			
6. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)						
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x					
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x			
7. Stjórn á landingu (1,0)						
Eitt stórt skref (>60° bil milli fóta), eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x					
Keppandi þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x				
Snerting í dýnu með höndum eða hjám án þunga				0,5		
Fall vegna yfirsúnings				0,8		
Fall vegna undirsúnings				1,0		
8. Virkni þjálfara (1,5)						
Móttaka					1,0	
EKKI brugðist við í hættulegum aðstæðum					1,5	
9. Óreglulegur straumur (0,1)					0,1	
10. EKKI skokkað til baka eða liðið saman milli umferða (0,4)						
EKKI skokkað til baka					0,4	
Liðið skokkar ekki saman					0,4	
11. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)						
Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)					3,0	
Rangur fjöldi keppenda					3,0	
Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 2. flokk						
Bónusar E-dómarar						
Lendingabónus (bæst á lokaekinn)					0,2	
(Öll stökk lent og án móttöku)						
Auka frádrættir						
EKKI er hoppað jafnfætis í trampólínið					3,0	
Ójöfn kynjahlutföll í blönduðum liðum (af hverri umferð):						
Ef munar um 1 einstakling					1,0	
Ef munar um 2 einstaklinga eða fleiri					1,5	

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 4,0.
- Breytt erfiðleikagildi fyrir einstaka æfingar má sjá í töflu hér að neðan.
- Skrufukrafan á trampólíni er samkvæmt CoP fyrir junior lið (540° í einföldum heljarstökkum og 180° í tvöföldum heljarstökkum).
- Krafa er um tvöföld heljarstökk samkvæmt CoP.

- C-krafa er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti fjölda í umferð. Tafla til að reikna út samsetningarkröfu er aftast í reglunum.
- Frádráttur fyrir að framkvæma ranga æfingu í sameiginlegri umferð er 0,2 á keppanda óháð fjölda keppenda í umferð.

Töflur fyrir C og D dómara – 2.fl. – Trampólín:

2.flokkur C-frádrættir (4,0)

1. Framkvæmir rangt stökk í sameiginlegri umferð	0,2 / keppandi
2. Stígandi í umferð 2 og 3	0,1 / keppandi í hvert skipti
3. Endurtekning	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Skrúfukrafa (540°)	Frádráttur samkvæmt töflu
5. Krafa um tvöföld heljarstökk	Frádráttur samkvæmt töflu
6. Vantar umferð með eða án hests	2,0

2. flokkur. Breytt erfiðleikagildi D-dómarar

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Hestur	90° on 90° off	0,4	Sjá COP 1/4 on 1/4 off - Breytt gildi
Trampólín	Vinklað heljarstökk	0,15	Breytt gildi

1. flokkur / mfl. - undanþágur

Leyfilegt er að keppa með 8-12 í liði og 2 varamenn.

Á dýnu og trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Erfiðleika æfingar á gólfi sem heimilt er að gera í 3.-5. flokki, KKY og KKE

J216 Gallhopp

J416 Gallhopp 180°

Sömu kröfur og stökk 2.2 A „Cat leap twisting“

J402 Samanbogið hopp

J602 Samanbogið hopp 180°

Sömu kröfur og hopp í 2.1 A „Tuck jump with twisting“

J217 Saxhopp leg separation 90°

HB205 A Sitjandi jafnvægi með fætur sundur 0,2

HB205 B Sitjandi jafnvægi með fætur saman 0,2

SB201 Fótur í 90°

Sömu kröfur og í jafnvægi í 1.2 „Side balance with help of hand“

SB202 Jafnvægi með annan fótinn yfir 45° halla til hliðar, hendur frjálsar

Sömu kröfur og í jafnvægi 1.2 „Side balance without help of hand“

Til þess að fylla upp í kröfu um handstöðu jafnvægi hefur liðið valmöguleika um:

HB201A Liðið fari upp í handstöðu með beinum fótum

HB601A Liðið fari upp í handstöðu með beinum fótum, fari upp í loftið á sama tíma, sýni stöðuna á sama tíma

Herðastaða.

HB206 Herðastaða með stuðning handa við mjaðmir. Mjaðmir skulu að mestu vera beinar, leyfilegt er að vinkla mjöðmum upp í allt að 135°

HB406 Herðastaða án stuðnings handa. Hendur í gólfi og veita ekki stuðning við líkama. Mjaðmir skulu að mestu vera beinar, leyfilegt er að vinkla mjöðmum upp í allt að 135°

Viðauki II



Uppsetning fyrir skylduumferð í 4. flokki.

C tafla

C tafla														
Hversu margir í umferðinni?														
Hversu margir gera kröfuna?	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
1	1	1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1					
2	0,8	0,9	0,9	0,9	1	1	1	1	1					
3	0,6	0,7	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9					
4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,9					
5	0,2	0,3	0,5	0,5	0,6	0,7	0,7	0,7	0,8					
6	0	0,2	0,3	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7					
7	X	0	0,2	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6					
8	X	X	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,4	0,5					
9	X	X	X	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,4					
10	X	X	X	X	0	0,1	0,2	0,3	0,3					
11	X	X	X	X	X	0	0,1	0,2	0,3					
12	X	X	X	X	X	X	0	0,1	0,2					
13	X	X	X	X	X	X	X	0	0,1					
14	X	X	X	X	X	X	X	X	0					
15	X	X	X	X	X	X	X	X	X					

Talan í reitnum er frádrátturinn sem liðið fær kröfuna. Þessa töflu er hægt að nota fyrir hverja kröfur, fram /afturábakseriu skrufukrofur, tvofalt o.s.frv. Krafan um Team Round og missin valid elemnt er alltaf per hverja manneskju

