



**Fimleikasamband
Íslands**

Keppnisreglur í Stökkfimi á Íslandi

Útgáfa 1

Ágúst 2022

Kynning/ Inngangur

Við keppni í stökkfimi á Íslandi verður notast við keppnisreglur gefnar út af EG, Code of Points, fyrir árin 2022-2024. Þær reglur má finna á heimasíðu FSÍ.

Þó hafa verið gerðar talsverðar undanþágur við þær reglur sem keppt er með á Evrópumótum og hvetjum við ykkur til þess að kynna ykkur þær undanþágur vel. Við vonumst til þess að þjálfarar og dómara kynni sér vel þessar undanþágur, sem og Code of Points, til þess að keppnin verði sem sanngjörnst og fari sem best fram

Tækninefnd í hóp fimleikum, 2021-2022

Keppnisflokkar

Í stökkfimi eldri og stökkfimi yngri er keppt í þremur flokkum, kvennaflokki, karlaflokki og flokki blandaðra liða. Í 5. flokki er ekki skipt í flokka eftir kyni. Kynsegin einstaklingar geta keppt í þeim flokki/grein sem þeir samsama sig með og lúta þá þeim reglum sem fylgja þeim flokki/grein.

Í stökkfimi á Íslandi er keppt á gólfi, dýnu og trampólíni. Hægt er að velja um að keppa einungis á einu áhaldi eða á öllum.

Aldursflokkar

Aldursflokkum er skipt niður eftir fæðingarári, ekki afmælisdegi. Á keppnisárinu 2022-2023 eru eftirfarandi aldursskiptingar:

Stökkfimi eldri	2010 og eldri
Stökkfimi yngri	2013 til 2010

Athugið að keppendur fæddir 2014 keppa í 5. flokki, sem er undir hópfimleikareglum.

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 kynjaflokk á sama móti, í sama flokki.



Dæmi:

- Stúlknalið keppir í yngri flokki kvk. Allir stúlkurnar mega einnig keppa í yngri flokki blandaðra liða á sama móti.
- Stúlknalið með 12 stúlkum keppir í yngri flokki kvk. 30% stúlnanna, eða 4 stúlkur, mega einnig keppa með eldri flokki á sama móti.
- Drengjalið keppir sem yngri flokkur. 50%, eða helmingur drengjanna, má keppa með eldri flokki á sama móti.

Félagaskipti

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

Mótsstjórn

Mótsstjórn samanstendur af aðila frá THF ef hann er á svæðinu, yfirdómara mótsins og staðgengli frá því fimleikafélagi sem heldur mótið. Mótsstjórn skal vera innan handar allt mótið. Mótsstjórn er ábyrg fyrir ófyrirsjáanlegum aðstæðum sem geta komið upp.



Undanþágur - Almennt

- Í stökkfimi er heimilt að keppa einungis á einu áhaldi, keppa á tveimur áhöldum eða keppa á öllum áhöldum. Við skráningu skal láta vita ef ekki verður keppt á öllum áhöldum.
- 4-10 eru í liði
- Allir mega keppa á öllum áhöldum
- Í blönduðum liðum skiptir hlutfall kynja ekki máli.

Yngri flokkur – undanþágur - almennt:

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

Yngri flokkur stökkfimi – undanþágur - gólf

Gólfæfingin má vera 1:00 - 2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:00 eða lengri en 2:45 er veittur fullur frádráttur fyrir rangan tíma (2,0).

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.
- Sýna þarf 3 mynstur, 1 lítið, 1 “moving curve” og 1 frjálst. Ekki er gerð krafa um stórt munstur 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
- 2 jafnvægi; handstaða og val um 1 jafnvægi
- 1 hopp
- Liðleikaæfing (flexibility)
- Liðsæfing (group element)

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



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



Yfirlit yfir frádrætti yfirdómara	Frádráttur
1. Truflun á keppnisæfingum	1,0 / á fimleikamann
2. Tími - Undir eða yfir tímamörkum - Mjög stutt prógramm	0,3 2,0
3. Tónlist - Engin tónlist - Söngur í tónlist	0,3 / einu sinni
4. Vitlaus keppnisfatnaður - Vantar keppnisnúmer - Fótabúnaður (ef ekki allt liðið) - Laus fatnaður (t.d. keppnisnúmer) - Líkamsmálning	0,3 / einu sinni
5. Skartgripir	0,3 / einu sinni
6. Keppandi með laust sárabindi eða annan lit en flötur undir	0,3 / einu sinni
7. Virða ekki kröfur áhalds eða keppinnar - Innkoma í sal ekki í samræmi við kröfu keppni - Ekki skokkað á upphafsstað á dansgólfi - Skipta um fimleikamann í prógrammi	0,3 / fyrir hvern lið



Stökkfimi yngri – undanþágur - dýna

- Á dýnu framkvæmir liðið 2 umferðir.
 - 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 aftan.
- Takmark á hlaupi eru 3 hlaupakubbar.

Þjálfari hefur val um hvort hann stendur uppá landingardýnunni eða við hlið hennar.

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 dýnu hefur liðið möguleika á **landingarbónus**, 0,2 á loka-einkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.



E frádrættir úr COP

	0,1	0,2	0,3		
1. Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)				9. Virkni þjálfara (1,5)	
Mjældma 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 það 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 skokkar ekki 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 annarri hendi	x			12. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
3. Frádrættir fyrir skrófur (0,5)				Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)	3,0
Byrja of snemma að skrófa	x	x		Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir stökkfimi yngri	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	Bónusar E-dómarar	
4. Tap á skriðþunga (0,3)	x	x	x	Lendingarbónus (bætist á lokaeinkunn)	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				
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 fótá), 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
- 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 fiber dýnunni en stökkið er lent í landingardýnunni.
- Leyfilegar samsetningar á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan.
- Ekki er gerð krafa um skrófu.
- 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.



Stökkfimi yngri - D-tafla

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Handahlaup	0,1	Leyfilegt er að framkvæma handahlaup án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Fram	Handahlaup-handahlaup	0,15	Leyfilegt er að framkvæma tvö 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 tengt 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 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

Bónus

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

Stökkfimi yngri - C-frádrættir (4,0)

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

Athugið að ekki er gerð krafa um skráfur eða tvöföld heljarstökk í stökkfimi



Stökkfimi yngri – undanþágur - trampólín

- Á trampólíni framkvæmir liðið 2 umferðir
 - 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 landingardýnuna.
 - Annar þjálfarinn verður að standa á landingardýnunni fyrir aftan hestinn / kubbana. Hinn þjálfarinn hefur val um að standa á landingardýnu, sitja ofaná 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 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 lokaekunn 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.



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 skrúfu (0,5)				Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 5.flokk Trampólín	
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Bónusar E-dómarar	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Lendingabónus (bættist á lokaeyðingunni)	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 í skylduumferð (spennuhopp)	
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)				Hendur ekki fyrir framan líkama í trampólíni	0,1
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að lárétttri stöðu	x			Líkamsstaða skv COP leiðbeiningum fyrir "straight position"	0,1-0,3
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		Lendingafrádrættir skv COP	0,1-1,0
Skrúfa ekki búin í lárétttri stöðu	x			Auka frádrættir	
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x	Ekki er hoppað jafnfætis í trampólínið	3,0
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		

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 4,0
- Breytt erfiðleikagildi fyrir einstaka æfingar má sjá í töflu hér að neðan.
- Skrúfu krafan á trampólíni miðast við hálf skrúfu (180°).
- Ekki er gerð krafa um tvöfalt heljarstökk í stökkfimi yngri
- Gerð er krafa um einfalt heljarstökk, (0,2 í C)
- Leyfilegt er að gera "kanínuhopp" á hesti, þar sem stokkið er upp á hestinn með hendurnar fyrst í, því næst iljar, næst er staðið upp og stokkið jafnfætis niður af hestinum og lent í landingardýnunni.
- 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.



Stökkfimi yngri - C-frádrættir (4,0)

1. Stígandi	0,1 / keppandi í hvert skipti
2. Endurtekning	0,2 / keppandi í hvert skipti
3. Skrúfukrafa (180°)	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Heljarstökk (einfalt)	0,2 / keppandi í hvert skipti
5. Vantar umferð með eða án hests	2.0

*ATH engar kröfur eru gerðar um tvöföld heljarstökk

Stökkfimi yngri - Breytt erfiðleikagildi

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
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	Spennuhopp	0,0	
Trampólín	Vinklað heljarstökk	0,15	Breytt gildi

Eldri flokkur – undanþágur - almennt

Eldri flokkur – 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).

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 samkvæmt CoP
- Sýna þarf 5 mynstur, 1 lítið, 1 “moving curve” og 3 frjáls.

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 líkt og í CoP
- Liðleikaæfing (flexibility)
- Liðsæfing (group element)

DD: 2 erfiðleikaæfingar þurfa að vera eftir 1:00 mínútu.

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



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



Yfirlit yfir frádrætti yfirdómara	Frádráttur
1. Truflun á keppnisæfingum	1,0 / á fimleikamann
2. Tími - Undir eða yfir tímamörkum - Mjög stutt prógramm	0,3 2,0
3. Tónlist - Engin tónlist - Söngur í tónlist	0,3 / einu sinni
4. Vitlaus keppnisfatnaður - Vantar keppnisnúmer - Fótabúnaður (ef ekki allt liðið) - Laus fatnaður (t.d. keppnisnúmer) - Líkamsmálning	0,3 / einu sinni
5. Skartgripir	0,3 / einu sinni
6. Keppandi með laust sárabindi eða annan lit en flötur undir	0,3 / einu sinni
7. Virða ekki kröfur áhalds eða keppinnar - Innkoma í sal ekki í samræmi við kröfu keppni - Ekki skokkað á upphafsstað á dansgólfi - Skipta um fimleikamann í prógrammi	0,3 / fyrir hvern lið



Stökkfimi eldri – undanþágur - dýna

- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Ein umferð þarf að vera sameiginleg umferð, þar sem allir gera það sama.
- Uppfylla þarf kröfur um fram umferð og afturábak umferð.
- Ein umferð þarf að innihalda 3 æfingar, tvær mega innihalda 2 æfingar og ekki verður dregið frá fyrir of fáar æfingar ef framkvæmdar eru 2 æfingar í tveimur umferðum.
- 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 4 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í COP.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á **landingarbónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.



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				
3. Frádrættir fyrir sknúfur (0,5)				12. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
Byrja of snemma að sknúfa	x	x		Hlaupið í gegn (ekki framkvæmt element úr COP)	3,0
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x		
4. Tap á skriðþunga (0,3)	x	x	x	Sérstakir bónusar fyrir 3.flokk og Kke	
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)				Lendingabónus (bætist á lokaeykunn)	0,2
Of seín opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að lárétttri stöðu	x			(Öll stökk lent og án móttöku)	
Of seín 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. 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
- 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 landingardýnunni.
- Leyfilegar samsetningar á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan.
- Það má vera stígandi í báðum umferðum.
- Skrúfukrafan á dýnu er samkvæmt CoP (360° í einföldum heljarstökkum).
- 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.



Stökkfimi eldri - 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
----------------	----------------------

Stökkfimi eldri - C-frádrættir (4,0)

1. Framkvæmir rangt stökk í sameiginlegri umferð	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



Stökkfimi eldri – undanþágur - trampólín

- Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð skal vera sameiginleg, þar sem allir gera sömu æfingu.
- Í seinni tveimur umferðum 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 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 þá er gefinn frádráttur fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt COP.



E frádrættir úr COP Trampólín

	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 3.flokk og Kke	
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Bónusar E-dómarar	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Lendingabónus (bætist á lokaeinkunn)	0,2
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	(Öll stökk lent og án móttöku)	
4. Of lágt stökk (0,2)		x		Auka frádrættir	
5. Opnun úr og landingastöður úr heljarstökkum (0,5)				Ekki er hoppað jafnfætis í trampólínið	3,0
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttari stöðu	x				
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x			
Skrúfa ekki búin í láréttari 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 fótta), 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 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.



Stökkfimi eldri - 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

Stökkfimi eldri 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

Erfiðleika æfingar á gólfi sem heimilt er að gera í stökkfimi

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 frjálssar

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°



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