



# ÍSLENSKI FIMLEIKASTIGINN

ÁHALDAFIMLEIKAR KARLA 2021-2025



Fimleikasamband  
Íslands

# Íslenski fimleikastiginn

## Íslenski fimleikastiginn – ágríp

Árið 1985 var byrjað að keppa í hinum íslenska fimleikastiga en árin á undan var keppt í norska fimleikastiganum sem skipt var upp í 12 þrep.

Íslenski fimleikastiginn tók upphaflega mið af alþjóðlegum skylduæfingum en árið 1996 voru þær skylduæfingar lagðar niður. Tækninefndir karla FSÍ, sem að öllu jöfnu bera ábyrgð á hönnun stigans, hafa því síðan þá miðað þrep hins íslenska fimleikastiga við þróun fimleika bæði á landsvísu og á alþjóðavettvangi. Íslenski fimleikastiginn var upphaflega í fjórum þrepum. Það fjórða var léttast og það fyrsta erfiðast. Lengi vel var aðeins keppt í þriðja og fjórða þrepi stigans en þróun stigans og fjölgun iðkenda í fimleikum karla hefur gert það að verkum að síðustu árin hefur verið keppt í öllum þrepum stigans sem í dag eru orðin formlega 5 talsins og þar að auki er 6.þrep fyrir byrjendur með í stiganum.

Árið 2007 var í fyrsta sinn keppt í 5. þrepi stigans á móti á vegum Fimleikasambands Íslands (FSÍ). Keppni í 5. þrepi karla hefur nú fest sig í sessi á þrepamótum FSÍ. 6.þrep er ekki formlegt þrep á mótum FSÍ, en er góður grunnur áður en keppendur keppa í 5.þrepi og er hugsað fyrir hina reynsluminni byrjendur í fimleikum og virkar sem góður mælikvarði á byrjendagetu í fimleikum. Það þrep er hentugt fyrir aldurshópin 5-9 ára og nýttist aðildarfélögum FSÍ á millifélagamótum og innanfélagsmótum. Hugmyndin um að keppa í 6.þrepi á FSÍ mótum verður vonandi útfærð í næstu útgáfu af fimleikastiganum.

Nýr íslenskur fimleikastigi karla er nú gefinn út í níunda sinn. Innihald og samsetningar æfinganna hafa tekið nokkrum breytingum frá fyrri fimleikastiga (2017 – 2021) en dómaraþreglur haldast að mestu óbreyttar. Hætt verður með bónuskerfið, en í staðinn verða 2 eða fleiri æfingar með hærra gildi en hinar æfingarnar. Vægi gömlu bónusæfingarinnar verður því lægra, og minni refsing fyrir að sleppa henni. Engar bónusæfingar eru í 6. þrepi.

Meðlimir í Tækninefnd karla FSÍ 2021 – 2022 þau Sigurður Hrafn Pétursson formaður, Eva Hrunn Gunnarsdóttir og Hróbjartur Pálmar Hilmarsson sáu um vinnslu Íslenska fimleikastigans 2021 – 2024. Nefndin sendi út könnun á gamla stiganum, bjó til drög og hélt tvo kynningarfundum um drögin í maí 2021 þar sem þjálfarar og dómara komu með góðar uppástungur og breytingatillögur. Nefndin þakkar fyrir allar ábendingar sem henni bárust varðandi æfingaval og samsetningar æfinga á áhöldum. Með þessum æfingum er ætlunin að vinna áfram náið með þjálfurum og kunnáttumönnum í áhaldafimleikum karla á Íslandi.

Nefndin óskar keppendum, þjálfurum og dómurum góðs gengis á komandi þrepamótum FSÍ og áhorfendum góðrar skemmtunar.

## Markmið með skylduæfingum karla FSÍ

1. Að vera leiðbeinandi afl í fimleikum karla á Íslandi, bæði í vali á æfingum og samsetningum æfinga
2. Að auka breiddina í fimleikum á Íslandi.
3. Að skapa réttlátan samkeppnisgrunn í keppni í áhaldafimleikum.
4. Að það verði eðlilegur stigs munur á milli þrepa og að það taki að meðaltali tvö ár að ná hverju þrepi.
5. Að undirbúa keppendur fyrir keppni í frjálsum æfingum.

## Dómgæsla

Tækninefnd í áhaldafimleikum karla FSÍ (TK) stendur fyrir dómara námskeiðum og útskrifar dómara sem mega dæma þrep hins íslenska fimleikastiga. Dómgæsla og aðrar reglur sem líta að dómurum taka sem fyrir mið af gildandi útgáfu af Code of Points (COP) útgefið af Alþjóða fimleikasambandinu (FIG).

### Skyldur dómara

Dómarafundur er haldinn áður en keppni hefst. Alþjóðlegur dómaraklæðnaður er gráar buxur, ljós skyrtu, bindi og dökkblár jakki. Á FSÍ mótum er leyfilegt að dómara klæðist dökkum buxum, ljósri skyrtu og dökkleitu jakka, bindi væri kostur en ekki skylda.

### Skyldur yfirdómara

Yfirdómari er útnefndur af TK fyrir hvert mót og sér um að leysa vafaatriði sem kunna að koma upp á mótstað. Úrlausn vafaatriða skal tilkynnt til tækninefndar, svo að TK geti leitað leiða til að koma í veg fyrir slík atriði í framtíðinni. Hann hefur yfirumsjón með og ber ábyrgð á allri dómgæslu á mótinu ásamt því að sjá til þess að skipulagi TK sé framfylgt. Hann heldur dómarafund og yfirfer áhöld á mótstað. Yfirdómari er til staðar þar til verðlaunaafhendingu er lokið.

### Störf dómara

Stefnt skal að því að aldrei séu færri en 2 dómara í dómragengi og sé þess einhver kostur aldrei færri en 3 dómara í 2. og 1. þrepi. D dómara eru ábyrgir fyrir upphafseinkunn / D einkunn. E dómara sjá um að dæma framkvæmd. Yfirdómari á áhaldi er ábyrgur fyrir upphafseinkunn, ávarpar keppendur fyrir keppni á sínu áhaldi og sér til þess að ritari, tímavörður og línuverðir sinni sínum störfum. Yfirdómari áhalds er oddamaður ef upp koma vafaatriði og kallar á yfirdómara ef nauðsyn krefur. Yfirdómari situr við hlið ritara í tveggja manna dómragengi, en í miðju ef dómara eru fleiri. Yfirdómari á áhaldi er til staðar þar til verðlaunaafhendingu er lokið.

## Uppbygging einkunnar

Einkunn í áhaldafimleikum byggist upp á tveimur einkunnum, D einkunn og E einkunn. D einkunn samanstendur af erfiðleikagildum, sérkröfum og bónusum fyrir samtengingar. E einkunn byrjar í 10,0 og frá henni dragast framkvæmdarvillur. Meðaltal E einkunnar er fundið og lagt við D einkunn til að fá lokaeinkunn. D dómara geta einnig starfað sem E dómara.

Allur almennur frádráttur á framkvæmdarhluta æfinga, svo sem í stöðuhlutum og sveifluhlutum, er samkvæmt FIG og er vísað í frádráttartöflur COP í sambandi við þær villur. Til hægðarauka hafa frádráttartöflurnar verið þýddar og settar í Íslenska fimleikastigann. Komi upp ósamræmi á milli þýðingar og COP, skal notast við töflurnar úr COP. Að auki eru sérstakir frádrættir fyrir Fimleikastigann sem finna má í sér töflu eða með lýsingu æfinga á áhöldum. Frádrættir geta verið 0,1, 0,3 og 0,5, fyrir fall er tekið 1,0 frá.

## Varðandi keppni í íslenska fimleikastiganum

1. Fimleikastiginn er gerður til 4. ára í senn og fylgir breytingum á reglum FIG
2. Keppandi fær þrep viðurkennt þegar ákveðnum stigafjölda í fjölþraut er náð. Með því að fá þrep viðurkennt hefur keppandi formlega lokið þrepinu. Ber honum þá að færast upp um þrep á næsta keppnistímabili.
  - a) Einungis er hægt að fá þrep viðurkennt með stigum í fjölþraut á mótum á vegum FSÍ. Þau mót eru: Haustmót, Þrepamót, Bikarmót og Íslandsmót í þrepum.
  - b) Stigafjöldi í fjölþraut til þess að öðlast viðurkenningu á þrepi fer eftir Kröfum móta sem TK sendir út á ári hverju. Gefið er út að vori ár hvert hverjir hafa náð þrepinu.
  - c) Við 18 ára aldur hefja menn keppni eftir fullorðins reglum FIG og keppa því ekki lengur í Íslenska fimleikastiganum.
3. Keppanda er leyfilegt að færa sig upp um þrep á keppnistímabili hafi hann sýnt fram á nægilega góð tók á því þrepi sem hann ætlar að fara úr. Ekki er hægt að færast niður um þrep þegar keppandi hefur einu sinni fært sig upp um þrep og keppt í því á móti á vegum FSÍ.
4. Keppendur 12 til 18 ára eiga þess kost að keppa í frjálsum æfingum samhliða keppni þrepunum til 18 ára aldurs. Reglur FIG í keppni unglunga hafa opnað þennan möguleika fyrir keppendum í þrepunum en reglurnar eiga við um keppendur á aldrinum 14 – 18 ára en þær eru líka notaðar í keppni í frjálsum æfingum á aldursbilinu 12 – 14 ára.
5. Þátttökuréttur á Íslandsmóti í þrepum fer eftir Kröfum móta sem TK sendir út á ári hverju.
6. Þjálfarar og dómara bera sjálfir ábyrgð á að kynna sér innihald fimleikastigans og þær breytingar sem kunna að verða á framkvæmd þrepa og dómgaeslu þeirra. Þjálfarar skulu mæta undirbúnir í stiganum á hvert mót og bera sjálfir ábyrgð á framkvæmd keppenda sinna. Þjálfarar geta komið kvörtunum á framfæri við yfirdómara mótsins eftir framkvæmd keppenda síns áður en næsta umferð hefst.
7. TK áskilur sér rétt til breytinga á stiganum ef þörf þykir. Allar breytingar sem gerðar eru á fimleikastiganum eru sendar til aðildarfélaga FSÍ með tölvupósti og er meginreglan sú að breytingar verði aðeins gerðar eftir lok hvers keppnistímabils.

Allar athugasemdir, spurningar eða ábendingar varðandi fimleikastigann skulu sendar á netfangið [fsi@fimleikasamband.is](mailto:fsi@fimleikasamband.is) og þurfa að berast með góðum fyrirvara fyrir mót á vegum FSÍ.

Æfingar stigans eru gefnar út á myndbandi á internetinu og í þessu handriti. Rísi ágreiningur vegna túlkunnar á framkvæmd æfinga ber að fylgja texta handritsins. Komi upp vafaatriði á mótum FSÍ er það í verkahring yfirdómara mótsins að taka ákvarðanir um niðurstöðu, komi það hvergi fram í gögnum Fimleikastigans.



## Almennar dómaraeglugur (þýtt úr Code of Points)

Brot	Refsing
<b>Reglur varðandi hegðun þjálfara og keppenda</b>	
Brot á búningareglum. Fimleikabolur, síðar buxur og sokkar á áhöldum. Stuttar buxur leyfðar á stökki og gólfi. Vera með rétt keppnisnúmer	0,3 af heildar lokaeinkunn
Virðir ekki upphitunartíma	0,3
Heilsar ekki dómara eða endar ekki æfingu	0,3 í hvert sinn
Hefur ekki æfingu innan 30 sek frá merki dómara	0,3
Hefur ekki æfingu innan 60 sek frá merki dómara	Æfingu lokið
Hefur ekki æfingu innan 30 sek frá falli	0,3
Hefur ekki æfingu innan 60 sek frá falli	Æfingu lokið
Fer aftur að áhaldi eftir að æfingu lýkur	0,3
Þjálfari talar við fimleikamann í æfingu	0,3
Önnur hegðun sem ekki er við hæfi í íþróttakeppni (óíþróttamannsleg hegðun)	0,3
<b>Brot á áhaldareglum</b>	
Þjálfari þar sem hann má ekki vera	0,5
Slæm meðferð á áhöldum (magnesium)	0,5
Auka dýnur án leyfis yfirdómara	0,5
Ekki notaðar öryggisdýnur þar sem þær eiga að vera	0,5
Þjálfari færir til dýnur í miðri æfingu	0,5
Áhald hækkað án leyfis	0,5
Gormum bætt við eða teknir úr bretti	0,5

<b>Brot á reglum í liðakeppni</b>	
Ekki keppt í réttri röð á áhaldi	1,0 á hverju áhaldi
Ekki keppt í réttum búningi	1,0 af heildareinkunn liðs
Hegðun þjálfara sem ekki á við í íþróttakeppni (óíþróttamannsleg hegðun)	1,0 í fyrsta sinn, 1,0 í annað sinn og þjálfara vísað af keppnissvæði
<b>Önnur brot í einstaklingskeppni</b>	
Fjarverandi frá keppnissvæði án leyfis	Fær ekki að ljúka keppni
Fjarverandi í verðlaunaafhendingu	Árangur ekki skráður í liða og einstaklingskeppni
Hefur æfingu áður en dómari gefur merki	Fær 0,0 í einkunn á viðkomandi áhaldi
<b>Sérstakur frádráttur fyrir Fimleikastiginn</b>	
Æfingar ekki gerðar í réttri röð	0,3
Auka sveifla á hringjum eða tvíslá í 4.,5. Og 6.þrepi. Auka krets á boga eða svepp	Ekki tæknileg villa, en tekið frá fyrir framkvæmd
<b>Frádráttartafla fyrir að reyna ekki við æfingar í þrepinu</b>	
4 æfingum sleppt	-0,5
5 æfingum sleppt	-1,0
6 æfingum sleppt	-2,0
7 æfingum sleppt	-3,0
Engin æfing framkvæmd	-10,0

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
<b>Frádráttur af framkvæmd og listfengi</b>			
Ekki greinileg staða (samanbogin, vinkluð eða bein)	X	X	X
Laga grip handa eða grip	X		
Gengið eða hoppað í handstöðu í hvert sinn (hvert skref/eða hopp)	X		
Áhald eða gólf snert	X		
Áhald eða gólf snert með krafti			X
Fimleikamaður snertur en ekki aðstoðaður í æfingu		X	
Rof á æfingu án þess að falla á eða af áhaldi			X
Bognir fætur, bognar hendur, fætur í sundur	X	X	X
Léleg líkamsstaða eða líkamsstaða aðlöguð í endastöðu	X	X	X
Heljarstökk með fætur eða hné í sundur	≤ axla breidd	> axla breidd	
Fætur sundur í landingu	≤ axla breidd	> axla breidd	
Ójafnvægi eða litlar aðlaganir á fótum eða miklar sveiflur handa í landingu	X		
Misst jafnvægi í landingu án þess að detta eða fá stuðning með höndum (mest 1,0 í heild fyrir skref og hopp)	Lítið ójafnvægi Lítið skref eða hopp 0,1 hvert	Stórt skref eða hopp eða dýna snert með 1-2 höndum	
Fall eða stuðningur með 1 eða 2 höndum í landingu			1,0
Fall í landingu án þess að fætur lendi fyrst			1,0 :ógilt
Óvenjulg splittun fóta		X	
Aðrar listrænar villur	X	X	X

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
<b>Frádráttur fyrir tæknilegar villur</b>			
Frávik frá handstöðu í sveiflum til eða í gegnum handstöðu eða í hringsveiflum	15° - 30°	>30° - 45°	>45° :ógilt
Frávik frá fullkominni stöðu í stöðuhlutum	Að 15°	>15 - 30°	>30 - 45° >45° :ógilt
Pressað frá illa höldnum stöðuhluta	Sama og fyrir stöðuhlutann, mest 0,3		
Ekki full kláraðar skráfur	Að 30°	>30° - 60°	>60° - 90° >90° :ógilt
Ónæg hæð eða vídd í heljarstökkum eða flug mómentum	X	X	
Auka handarstuðningur	X		
Sveifla í kraftahluta eða kraftur í sveifluluta	X	X	X
Tími í stöðuhlutum (2 sek)		Minna en 2 sek	Ekkert stopp : ógilt
Truflun í hreyfingu uppávið	X	X	X
Lækkun fóta í æfingum að handstöðu (frá upphaflegu stöðu)	0° - 15°	>15 - 30°	>30 - 45° >45° :ógilt
Óstöðugleiki eða fall úr handstöðu	X	Sveifla eða mikill óstöðugleiki	
Fall á eða af áhaldi			1,0
Aukasveifla		Hálf/tóm	Heil
Aðstoð við æfingu			1,0 : ógilt
Óundirbúin landing. (Skortur á réttu í líkama fyrir landingu)	X	X	
Aðrar tæknilegar villur	X	X	X

## Gólfæfingar

## Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Æfing lengri en 75 sek	≤ 2 sek	>2 - 5 sek	>5 sek
Fótur eða hendi út fyrir rammann	X		
Snerting með fótum, höndum, fæti og hendi eða öðrum líkamshluta fyrir utan rammann		X	
Lendir allur fyrir utan rammann		X	
Notar ekki allt gólfíð eða eins og sýnt er í þrepum		X	
Notar sömu línu oftari en 3x í röð		X (einu sinni í æfingu)	
Byrjar æfingu fyrir utan rammann		Fær ekki gildi	

## Framkvæmdarvillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Ónæg hæð í stökkum	X	X	
Ónægur liðleiki í fimleika og stöðuhlutum	X	X	
Æfingar sem lenda í kollhnís		Handarbök í gólf	Án stuðnings á höndum
Stoppar í meira en 2 sek fyrir hvert stökk	X		
Óstöðug landing (líka í tengingum)	X	X	X
Einföld skref eða færslur með minna en 180°snúningi	X		
Hopp í stuðning eftir heljarstökk			X

## Bogahestur

## Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Fer ekki á alla 3 hluta hestsins		X	

## Framkvæmdarvillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Ónæg hæð í klippum og fót sveiflum	X	X	
Handstaða með greinilegum krafti	X	X	X
Hik eða stöpp í handstöðu	X	X	X
Brot í mjöðmum í hring sveiflum	X	X	
Ónæg rétta í mjöðmum í hring sveiflum	X		
Fætur í sundur í æfingum	0° - 30°	>30° - 60°	>60° - 90°
Frávik frá stöðu í æfingum eftir endilöngum hesti (cross support)	>15° - 30°	>30° - 45°	>45° :ógilt
Lent í rangri stöðu (ekki samsíða hesti)	> 45°	> 90°	
Afstökk sem ekki eru í gegnum handstöðu fer undir 30° frá láréttri línu frá öxlum		X	
Klipp í handstöðu með beygju í mjöðmum	X	X	X :ógilt
Klipp í handstöðu án þess að setja fætur saman	≤ axla breidd	> axla breidd	
Auka fót sveifla í byrjun án þess að fótur fari yfir hestinn		X	
Óstöðugleiki í handstöðu afstökki, erfiðleikar í snúningum	X	X	
Fætur lækka í handstöðu æfingum (frá upphafsstöðu)	0° - 15°	16° - 30°	31°-45° >45° :ógilt



## Hringir

## Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Engin sveifla í handstöðu		X	
3x tvöföld afturábak heljar		X : ógilt	

## Framkvæmdavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Fætur sundur eða önnur slæm framkvæmd á leið upp í hringina		X	
Sveifla áður en æfing hefst		X	
Þjálfari gefur keppenda sveiflu	X		
Tóm aftursveifla		X	
Hægt, truflun eða stuðningur í Jonasson eða Yamawaki	X	X	X : ógilt
Stopp lengur en 2 sek í óskráðri æfingu	X		
Villa í samsetningu		X	
Yfirgrip í kraftaæfingu	X		
Bognar hendur í eða á leiðinni í kraftaæfingu	X	X	X
Bognar hendur í stöðu eða í pressu í kraftaæfingu	X	X	X
Kaplar eða vírar snertir með höndum, fótum eða öðrum líkamshluta		X	
Ná jafnvægi eða fá stuðning frá vírum			X : ógilt
Fall úr handstöðu			X : ógilt
Of mikið sveifla á hringjum	X		
Pressa úr styrk í styrk úr of hárrí stöðu (á líka við næsta móment)	X	X	
Hendur snerta eða styðja við líkama í flugvél (Swallow)	X	X	
Sveifla með styrk	X	X	

## Stökk

## Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Lent eða snert með fæti eða hendi fyrir utan landingarsvæði	X		
Snerting með fótum, höndum, fæti og hendi eða öðrum líkamshluta fyrir utan landingarsvæði		X	
Lent beint fyrir utan landingarsvæði		X	
Lengra en 25m tilhlaup			X
Ólöglegt eða ógilt stökk	0,0 í einkunn fyrir stökkið		
Öryggispúði ekki notaður í arabastökkum á bretti	0,0 í einkunn fyrir stökkið		
Endurtekning á fyrri stökki í úrslitum	0,0 í einkunn fyrir stökkið		
Endurtekning á fyrri stökkhóp í úrslitum	-2,0 í frádrátt fyrir stökkið		
Auka tilhlaup			1,0

## Framkvæmdarvillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Framkvæmd í 1. fasa	X	X	X
Tæknivillur í 1. fasa	X	X	X
Fer ekki gegnum lóðréttu stöðu (frávik frá handstöðu)	X	X	X
Framkvæmd í 2. fasa	X	X	X
Tæknivillur í 2. fasa	X	X	X
Skortir hæð, ekki greinileg hækkum í afsvifi	X	X	X
Óundirbúin landing (réttir ekki úr líkama fyrir landingu)	X	X	
* Ekki nægileg lengd frá hesti			1m*

\* á við um 3. og 4. þrep

## Tvíslá

## Æfingavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Upphitunartími ekki virtur (50 sek)		X	1,0 á lið í liðakeppni

## Framkvæmdavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Æfing byrjuð á öðrum fæti en ekki báðum		X	
Tóm aftursveifla		X	
Óstjórnúð stutt handstaða á 1 eða 2 rám	X		
Chiarlo æfingar með of mikið bil á milli handa eða skakka líkamsstöðu	X	X	X
Æfing áður en komið er á ráanna			X
Skref eða aðlögun handa í handstöðu	X (hvert skipti)		
Ekki opnað (rétt úr líkama) nægjanlega áður en lent er í láréttri stöðu á rám úr heljarstökkum	X	X	
Óstjórnúð lending eða lent þungt á áhaldinu eftir heljarstökk		X	X
Moy og rísa æfingar með bogna fætur fyrir lárétta stöðu	X	X	
Langkippur með bognar fætur eftir Bhavsar eða svipaðar æfingar		X	

## Svifrá

## Framkvæmdavillur

Villa	Lítill 0,1	Meðal 0,3	Stór 0,5
Fætur sundur eða önnur slæm framkvæmd á leið upp á svifránna		X	
Skert sveifla eða stopp í handstöðu jafnt sem annars staðar	X	X	
Skortur á hæð í flugæfingum	X	X	
Frávik frá réttri stefnu æfinga	≤ 15°	> 15°	
Tóm aftursveifla		X	
Ólöglegar æfingar eða spyrnt með fótum í rá		X	
Bognar hendur þegar gripið er í rá eftir flugæfingar	X	X	
Bogin hné í sveiflum gegnum botn	X	X	
Æfing sem heldur ekki áfram í áætlaða átt		X	
Flugæfing með heljarstökki yfir ráanna sem heldur ekki áfram í rísa		X	
Frávik frá handstöðu í innkomu í Endo, Stalders, Weilers og Adlers	X	X	X
Auka sveifla í byrjun æfingar		X	

## Prepin

6.þrep .....	12	3.þrep .....	33
6.þrep - Gólf .....	13	3.þrep - Gólf .....	34
6.þrep - Bogahestur og Sveppur .....	14	3.þrep - Svepplok á gólfi og bogahestur án boga .....	35
6.þrep - Hringir .....	15	3.þrep - Hringir .....	36
6.þrep - Stökk .....	16	3.þrep - Stökk .....	37
6.þrep - Tvíslá .....	17	3.þrep - Tvíslá .....	38
6.þrep - Svifrá í böndum .....	18	3.þrep - Svifrá .....	39
5.þrep .....	18	2.þrep .....	40
5.þrep - Gólf .....	20	2.þrep - Gólf .....	41
5.þrep - Bogahestur og Sveppur .....	21	2.þrep - Bogahestur án boga og Sveppur með einni höldu .....	42
5.þrep - Hringir .....	22	2.þrep - Hringir .....	43
5.þrep - Stökk .....	23	2.þrep - Stökk .....	44
5.þrep - Tvíslá .....	24	2.þrep - Tvíslá .....	45
5.þrep - Svifrá í böndum .....	25	2.þrep - Svifrá .....	46
4.þrep .....	26	1.þrep .....	47
4.þrep - Gólf .....	27	1.þrep - Reglur .....	48
4.þrep - Bogahestur og Svepplok á gólfi .....	28		
4.þrep - Hringir .....	29		
4.þrep - Stökk .....	30		
4.þrep - Tvíslá .....	31		
4.þrep - Svifrá í böndum .....	32		



## 6.þrep – Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hendur upp, til hliðar, hopp 1/1 skrífa	0,5	
2	Fótspark – Fótspark – Handstaða	0,5	Bæði spörk ná yfir 90° stopp í handstöðu í 2 sek
3	Kollhnís – upphopp	0,5	Hendur snerta ekki gólf þegar staðið er upp líkami er beinn í loftinu í upphoppi Lent með fætur saman 0,3 fyrir að sleppa upphoppi
4	Jafnvægi með fót upp 90° fram og hendur sundur	0,5	2 sek
5	Handahlaup – stoppa á hlið - Handahlaup – stoppa í 90° snúning	0,5	Farið beint í handahlaupið úr jafnvæginu Klára seinna handahlaupið með fætur saman
6	Afturábak kollhnís í stuðning - Hopp í sundur fætur stöðu	0,5	Armbeygjustaða, halda kúlu á brjósti Með hendur í jörðu
7	Pressa í höfuðstöðu Kollhnís – uppstökk með hné að brjósti	0,5	Halda höfuðstöðu í 2 sekúndur Kollhnís úr höfuðstöðu Lending er undirbúin og með fætur saman
8	Hlaupa Arabahandahlaup	0,5	Almennileg hröðun í hlaupi Einn fótur niður, annar fótur niður og endað með fætur saman
	Samtals	4,0	

Æfingin er gerð í línu fram og til baka. Breytt um stefnu uppstökk með hné að brjósti.

## 6.þrep - Sveppur og svepplok eða kross á gólfi

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Krets á svepp	0,5	Ein samfelld hreyfing
2	Krets á svepp	0,5	Ein samfelld hreyfing
3	Krets á svepp	0,5	Ein samfelld hreyfing
4	Krets á svepp	0,5	Ein samfelld hreyfing, endað í front support
5	Labb í side support á svepploki eða kross á gólfi	0,5	Sýna stopp 2 sek
6	Labb í back support á svepploki eða kross á gólfi	0,5	Sýna stopp 2 sek
7	Labb í side support á svepploki eða kross á gólfi	0,5	Sýna stopp 2 sek
8	Labb í front support á svepploki eða kross á gólfi	0,5	Sýna stopp 2 sek
	Samtals	4,0	

## 6.þrep – Hringir

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hífa í öfuga samlokustöðu	0,5	Stoppa í 2 sek
2	Síga í axlateygju	0,5	Stoppa í 2 sek
3	Hífa upp úr axlateygju í beina öfuga höngu	0,5	Stoppa í 2 sek
4	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Fætur í mjaðmahæð að aftan, höfuðhæð að framan
5	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Fætur í mjaðmahæð að aftan, höfuðhæð að framan
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Fætur í mjaðmahæð að aftan, höfuðhæð að framan
7	Sveifla aftur, sveifla fram upp í öfuga samlokustöðu	0,5	
8	Axlateygja, sleppa taki og lenda	0,5	Sleppa taki í botni axlateygjunnar
	Samtals	4,0	

Leyft að keppa á lágum hringjum eða nota þykkar lendingardýnur.

## 6.þrep - Stökk

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hlaup	1,0	Hraði eykst í hlaupi.
2	Stökkva á stökkbretti	1,0	Stokkið með fætur saman á stökkbretti
3	Stökkva í handstöðu á dýnu og falla á bakið	1,0	Handstaða er sýnd með beinar mjaðmir
4	Falla á bakið	1,0	Falla á bakið með beinar mjaðmir
	Samtals	4,0	

Dýnan er 50-70 cm há



## 6.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hoppa í stuðning á enda og labba inn framhjá staur	0,5	Sýna stuðning í byrjun
2	Vinkill með bognar fætur	0,5	Stoppa í 2 sek
3	Sýna gleiðstöðu	0,5	Með réttu í mjöðmum
4	Vinkill	0,5	Stoppa í 2 sek
5	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Ýta fram úr vinkli
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
7	Sveifla aftur, sveifla fram með fætur í gleiðstöðu	0,5	Beinar mjaðmir, sýna stöðu
8	Velta af í afstökk með 180° snúning	0,5	Lenda án þess að halda í tvíslánna
	Samtals	4,0	

## 6.þrep - Svifrá í böndum

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Fiskur	0,5	Sýnileg vinna í kúlu og fettu
2	Fiskur	0,5	
3	Undirbúningssveifla	0,5	Skilar krafti í sveifluna
4	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Hæð sveiflu í eða yfir 45° hæð frá höngu
5	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
7	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
8	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Þrepi lokið eftir 5 framsveiflur
	Samtals	4,0	

**ATH í böndum, engin upphitun.** má hafa hanska eða rör

Sé ekki til Svifrá með böndum er heimilt að keppa á venjulegri lágri Svifrá eða nota þykkar lendingardýnur



## 5.þrep - Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Handstaða kollhnís	0,5	
2	Fara í splitt / spígat 2 sek	0,5	Fimleikahreyfingar. Stoppa í splitt eða spígat 2 sek
3	Pressa uppúr teygju í standandi stöðu	1,0	
4	Handahlaup , handahlaup	0,5	
5	Afturábak kollhnís með beina fætur	0,5	
6	Arabastökk, uppstökk	0,5	Ef tengt við flikk er uppstökki sleppt. Ef flikk er ekki framkvæmt og uppstökki sleppt er það stór framkvæmdarvilla
7	Flikk , uppstökk	1,0	Ef uppstökk vantar, er það stór framkvæmdarvilla
8	Afturábak kollhnís gerður eftir uppstökkið	0,5	
	Samtals	5,0	

Æfing gerð þvert á gólfið meðfram hliðarlínu.

## 5.þrep - Sveppur

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Krets	0,5	
2	Krets	0,5	
3	Krets	0,5	
4	Krets	0,5	
5	Krets	0,5	
6	Krets	0,5	
7	Krets	0,5	
8	Krets	0,5	Samtals 8 kretsar í röð, enda í front support
	Samtals	4,0	1,0 fæst aukalega ef 8 kretsar eru gerðir án falls

Æfing er gerð úr front support í front support.

## 5.þrep - Hringir

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Fara með beinar fætur í gegnum samloku og stoppa í öfugri höngu	0,5	Loka líkama í samloku, höfuð snertir hné í samloku Kúpt, bein eða fött staða leyfileg í öfugri höngu Stoppa í 2 sek í öfugri höngu
2	Síga hægt í axlateygju í gegnum samloku - stoppa í axlateygju	0,5	Hendur, axlir, mjaðmir og fætur í beinni línu í axlateygju. Stoppa í 2 sek í axlateygju
3	Síga niður að framan, halda vinkli með beinar fætur	1,0	Stoppa í 2 sek
4	Halda vinkli með bognar fætur	0,5	Stoppa í 2 sek
5	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Sveifla aftur beint úr vinklinum, Axlir opnast ekki meira en 90° í framsveiflu og hringir snúa inn, mjaðmir í höfuðhæð
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Axlir opnast ekki meira en 90° í framsveiflu og hringir snúa inn, mjaðmir í hringjahæð
7	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Axlir opnast ekki meira en 90° í framsveiflu og hringir snúa inn, mjaðmir í hringjahæð
8	Sveifla aftur, afturábak Heljarstökk samanbogið	1,0	Sleppt á hvolfi, ekki í höngu
	Samtals	5,0	

## 5.þrep - Stökk

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Handstöðuhopp, lenda á bakinu	3,5	Dýna 0,7 - 0,8 m hæð
2	Spennuhopp upp á dýnu	1,5	Dýna 0,7 - 0,8 m hæð
	Samtals	5,0	

## 5.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Sveifla undir	0,5	
2	Sveifla undir	0,5	
3	Sveifla undir, afstökk í aftursveiflu	0,5	
4	Vinkill	1,0	Mjaðmir í 90° og mjaðmir hjá höndum, stoppa í 2 sek
5	Fettustaða - Fettusveifla	0,5	Sýna stutt stopp í fettustöðu - sveifla
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Sýna stækkun á sveiflu
7	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Fætur í axlahæð, hærra er í lagi
8	Afstökk fyrir aftan	1,0	Fætur í axlahæð, hærra er í lagi
	Samtals	5,0	

Val um hæð á tvíslá, max 2.0 m

Í boði að hafa stóra lendingardýnu til að lenda afstökk, en ekki fyrir dómaborðinu.

Þjálfari má aðstoða keppanda við að komast uppá tvíslá til að hefja seinni hluta æfingarinnar í æfingu 4.



## 5.þrep - Svifrá í böndum

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Fótlyfta með fætur sundur í hvolfu	1,0	Það má byrja í fattri stöðu fyrir fótlyftu. Sveifla afturábak fyrir fótlyftu telst sem aukasveifla Síga niður rólega. Æfingin er einsog öfug samloka með fætur í sundur Rassinn á að fara hærra en fætur
2	Sækja sveiflu	0,5	Á að tengja við hvolfu. Fetta, fætur hátt upp og skjóta í sveiflu
3	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
4	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Yfir 45° frá lóðréttu
5	Sveifla aftur, sveifla fram yfir rá	0,5	Yfir 90° frá lóðréttu
6	Sveifla aftur, sveifla fram yfir rá	0,5	Yfir 90° frá lóðréttu
7	Sveifla aftur, sveifla fram yfir rá, 45°	0,5	Yfir 45° frá láréttu
8	Sveifla aftur, Risi afturábak	1,0	Þjálfari má stoppa iðkanda þegar hann hefur lokið sveiflum
	Samtals	5,0	Aukasveiflur ekki til frádráttar, bara tekið frá f. framkvæmd

**ATH í böndum, keppandi fær að hita upp og keppir svo strax. Þá hitar næsti keppandi upp á meðan dómamarar dæma þann sem var á undan.** Það má ekki nota rör.

Aðstoði þjálfari við sveiflur og risa á bandasvifrá eru æfingar sem koma á eftir ógildar.



## 4.þrep - Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Kraftstökk	0,5	Lent í uppstökki eða stoppi. Lent með fattan líkama með hendur beint upp í loft hjá eyrum og andlit upp, ekki fram eða niður. Lending í uppstökki á vera með beinan líkama
2	Spennuhopp í framheljarstökk	0,5	Ef tengt við Kraftstökk fæst auka 0,5
3	1/2 hopp snúningur - Handstaða - fara rólega niður í samlokustöðu	0,5	Sparkað upp í handstöðu frá öðrum fæti Stoppa í 2 sek í handstöðu
4	Afturábak kollhnís niður í armbeygjustöðu	0,5	Beinar hendur og fætur
5	1/2 krets	0,5	Lenda í stuðning með magan upp og beinar mjaðmir
6	Splitt eða spígat og pressa upp í samlokustöðu	0,5	Fimleikahreyfing úr stuðning yfir í splitt eða spíkat Sýna stopp í teygju. Samlokustaða með saman eða sundur fætur.
7	Pressa úr standandi samlokustöðu upp í handstöðu	1,0	þarf ekki að stoppa í 2 sek í handstöðu, bara sýna, mátt labba. Beinar hendur
8	Araba flikk	0,5	Lent í spennuhoppi, með spenntan líkama og hendur beint upp hjá eyrum
	Samtals	4,5	

Þjálfari ákveður hvaða leiðir keppandi fer í hornin.

## 4.þrep - Sveppur og Svepplok á gólfi

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	2 kretsar á svepploki á gólfi	0,5	
2	2 kretsar á svepploki á gólfi	0,5	
3	2 kretsar á svepp	0,5	
4	2 kretsar á svepp	0,5	
5	Tékki	1,0	
6	2 kretsar á svepp	0,5	
7	Stöckli	1,0	
8	2 kretsar á svepp	0,5	Enda í front support
	Samtals	5,0	

Val um hvort byrjað er á svepp eða á svepploki.

Æfing er gerð úr front support í front support.

## 4.þrep - Hringir

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hangvog með fætur sundur	1,0	Stoppa í 2 sek
2	Undirbúningsveifla, sveifla aftur, sveiflu fram	0,5	Sveifla afturábak til að byrja undirbúningsveiflu er hálf aukasveifla
3	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Hælar í höfuðhæð í aftursveiflu Mjaðmir í höfuðhæð í framsveiflu Axlir opnast ekki meira en 90° og hringir snúa inn í framsveiflu
4	Afturkippur, stoppa í stuðning	1,0	Stoppa í 2 sek
5	Vinkil, fall í öfuga samloku	0,5	Stoppa í 2 sek, frjálst fall
6	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
7	Sveifla aftur, sveifla fram	0,5	Hælar í höfuðhæð í aftursveiflu Mjaðmir í höfuðhæð í framsveiflu Axlir opnast ekki meira en 90° og hringir snúa inn í framsveiflu
8	Sveifla aftur, afturábak heljarstökk með beinum líkama	0,5	Sleppa áður en fætur fara framhá hringjum
	Samtals	5,0	

## 4.þrep - Stökk

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Yfirslag	3,5	Lending innan við 1m frá hesti: -1,0
2	Frampike af stökkbretti	1,5	Lending á eins eða sömu landingardýnu og á stökki
	Samtals	5,0	

Lágmarkshæð stökkhests: 1,0m

Hámarkshæð stökkhests: 1,35m

Uppsetning í salnum stýrir því hvort að keppendur sýna stökkin hvert á eftir öðru eða hvort að keppendur sýni allir yfirslag og svo allir frampike.

## 4.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Langkippur	1,0	
2	Vinkill	0,5	Stoppa í 2 sek
3	Fara aftur í stuðning og stoppa í fattri stöðu	0,5	Fara niður í stjórnaðri hreyfingu. Fylgjast með ruggi og ójafnvægi Stoppa í 2 sek í fattri stöðu
4	Rugga fram, fettu sveifla aftur, fram	0,5	Bringu fram fyrir hendur
5	Fettu sveifla aftur, fram	0,5	Sýna stækkun á sveiflu
6	Sveifla aftur, fram	0,5	
7	Sveifla aftur, fram	0,5	Sýna stækkun á sveiflu
8	Sveifla afturábak í handstöðu, afstökk	1,0	Má færa hendur yfir á eina rá í afstökki Stoppa í 2 sek í handstöðu
	Samtals	5,0	

Val um hæð á tvíslá, max 2.0 m

Í boði að hafa stóra lendingardýnu til að lenda afstökk, en ekki fyrir dómaraborðinu.

## 4.þrep - Svifrá í böndum

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Langkippur	1,0	
2	Sýnilegt vipp tengt í hálfan afturábakhring	1,0	Hæð á vippi óskilgreind
3	Sveifla aftur, sveifla fram yfir ráanna	0,5	
4	Sveifla aftur, sveifla fram yfir ráanna	0,5	
5	Framrisi	0,5	
6	Framrisi	0,5	
7	Afturábakrisi	0,5	
8	Afturábakrisi	0,5	
	Samtals	5,0	Aukasveiflur ekki til frádráttar, bara tekið frá f. framkvæmd

**ATH í böndum, keppandi fær að hita upp og keppir svo strax. Þá hitar næsti keppandi upp á meðan dómara dæma þann sem var á undan.**  
Það má ekki nota rör.

Aðstoði þjálfari við sveiflur og risa á bandasvifrá eru æfingar sem koma á eftir ógildar.





## 3.þrep - Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Kraftstökk sundur beint í kraftstökk saman EÐA Kraftstökk beint í framheljar EÐA Framheljar beint í framheljar	0,5	Lent í uppstökki eða stoppi. Lent með fattan líkama með hendur beint upp í loft hjá eyrum og andlit upp, ekki fram eða niður. Lending í uppstökki á vera með beinan líkama
2	Handstaða og 360° snúningur í handstöðu	0,5	Sýna handstöðu fyrir snúninginn
3	Araba afturábak heljarstökk	0,5	
4	Afturábak kollhnís í handstöðu	0,5	Fingur snúa inn, sýna handstöðuna eftir kollhnísinn -með beinar hendur
5	Fram heljar vinklað EÐA araba afturábak heljarstökk með beinum líkama	1,0	
6	1 krets	0,5	Byrja og enda krets með báðar hendur í stuðning
7	Standandi pressa með sundur fætur EÐA Stuðningsvog	1,0	Stoppa í 2 sek
8	Araba flikk, flikk EÐA Araba flikk heljar	0,5	
	Samtals	5,0	

Þjálfari ákveður hvaða leiðir keppandi fer í hornin.

## 3.þrep - Sveppur og bogahestur án boga

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	3 face out	0,5	Upphopp má vera frá kubb í frjálstri hæð
2	3 face out og afstökk	0,5	Enda með því að fara yfir hest
3	2 kretsar á svepp	0,5	
4	2 kretsar á svepp	0,5	
5	Spindill	1,0	
6	2 kretsar á svepp	0,5	
7	Rússi	1,0	
8	2 kretsar á svepp	0,5	Enda í front support
	Samtals	5,0	

Val um hvort byrjað er á svepp eða á bogahesti.

Allir kretsar telja þrátt fyrir fall á milli.

Æfing er gerð úr front support í front support.

## 3.þrep - Hringir

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hangvog	0,5	Stoppa í 2 sek
2	Undirbúningssveifla, sveifla aftur, sveifla fram	0,5	
3	Sveifla aftur, fram, afturkippur	0,5	
4	Vinkill	0,5	Hringir eiga ekki að snúa inn Stoppa í 2 sek
5	Pressa í herðastöðu	1,0	Hendur liggja ekki utan í hringjunum Stoppa í 2 sek
6	Fall úr herðastöðu fram eða aftur	1,0	
7	Sveifla	0,5	Hælar í höfuðhæð í aftursveiflu
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama	0,5	Sleppa áður en fætur fara framhjá hringjum Mjaðmir eiga að fara í hringjahæð
	Samtals	5,0	

## 3.þrep - Stökk

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Yfirslag / Arabastökk	2,0	
2	Yfirslag með 1/1 skúfu / Yurchenko án heljar	3,5	
3	Yurchenko / Tshukahara / Yfirslag framheljar	5,0	Heljarstökk í samanboginni stöðu

Lágmarkshæð stökkhests: 1,1m

Hámarkshæð stökkhests: 1,35m

## 3.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Langkippur	0,5	
2	Basket undirbúningur og til baka í vinkil	1,0	Stoppa í 2 sek
3	Ruggu sveifla	0,5	
4	Sveifla	0,5	
5	Sveifla í handstöðu	0,5	Stoppa í 2 sek
6	Handstöðusnúningur	1,0	
7	Sveifla í handstöðu	0,5	Stoppa í 2 sek
8	Sveifla útaf að framan með 1/2 snúning	0,5	Beinn líkami svo að það sjáist á milli handa og baks
	Samtals	5,0	

Val um hæð á tvíslá, max 2.0 m

Í boði að hafa stóra lendingardýnu til að lenda afstökk, en ekki fyrir dómaborðinu.

## 3.þrep - Svifrú

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Undirbúningssveifla	0,5	Fetta, fætur hátt upp og skjóta í sveiflu, sækja sveifluna.
2	Langkippur	0,5	
3	Vipp í handstöðu	1,0	
4	Risi	0,5	
5	Risi	0,5	
6	1/2 snúningur	0,5	
7	1/2 snúningur	0,5	
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama	1,0	
	Samtals	5,0	Aukalendingardýnur leyfðar

Aukasveiflur eru til frádráttar.

Aðstoði þjálfari við sveiflur og risa á svifrú eru æfingar sem koma á eftir ógildar.





## 2.þrep - Gólf

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Kraftstökk framheljarstökk EÐA Framstreight framheljarstökk	1,0	Lent í uppstökki eða stoppi. Lent með fattan líkama með hendur beint upp í loft hjá eyrum og andlit upp, ekki fram eða niður. Lending í uppstökki á vera með beinan líkama
2	Afturábak kollhnís með 1/2 undirsnúning í handstöðu	0,5	Beinar hendur
3	Heljarstökk með 1/1 skrúfu, samanbogið eða með beinum líkama	1,0	Frjáls aðferð inn í heljarstökkið, afturábak eða áfram.
4	Framheljar, vinklað eða með beinum líkama	0,5	
5	2 kretsar	0,5	Byrja og enda í stuðning Fimleikahreyfing til að standa upp
6	Splitt / spíkat	0,5	Sýna stopp, fimleikahreyfing til að fara í og úr splitti
7	Pressa úr teygju í handstöðu / stuðningsvog	0,5	Stoppa í 2 sek
8	Araba flikk, heljarstökk vinklað eða með beinum líkama	0,5	
	Samtals	5,0	

Þjálfari ákveður hvaða leið keppandi fer í hornin

## 2.þrep - Bogahestur án boga og Sveppur með einni höldu

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	2 kretsar face in	0,5	Uppstökk má vera frá kubb í frjalsri hæð
2	2 kretsar í miðjunni	0,5	
3	2 kretsar face out	0,5	Enda með því að fara yfir hest
4	Sivado / (Hálfur spindill eða checki) í krets í 360° rússa afstökk	1,0	Ef seinni æfing er gerð fæst: 0,5 fyrir spindil eða checka 0,5 fyrir 360° rússa
5	Krets á svepp á einni höldu	0,5	
6	Krets á svepp á einni höldu	0,5	
7	Krets á svepp á einni höldu	0,5	
8	Krets á svepp á einni höldu	0,5	Enda í stuðning með hendur fyrir framan líkama Samtals 4 kretsar á 1 höldu
	Samtals	4,5	0,5 fæst aukalega ef allir 4 kretsar á einni höldu eru gerðir án falls

Val um hvort byrjað er á svepp eða á bogahesti.

Æfingar 1 – 3 mynda saman Magyar labb yfir bogahest og á helst ekki að brjóta labbið upp í 3 hluta

Ekki er dregið frá fyrir aukakrets í labbinu yfir, einungis framkvæmd.

## 2.þrep - Hringir

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Hangvog / snúa í gegnum axlir	0,5	Stoppa í 2 sek ef hangvog er framkvæmd
2	Axlavelta í afturkipp í vinkil / Framkippur í vinkil / muscle up í vinkil / Felga í vinkil	0,5	Stoppa í 2 sek í vinkli
3	Pressa	0,5	Val um pressu, stoppa í 2 sek í handstöðu
4	Handstaða í 4 sek	1,0	Fætur mega snerta víra og fá stuðning frá þeim, en hendur snúa út og snerta ekki víra
5	Frjáls aðferð í öfuga samloku	0,5	Fimleikahreyfing
6	Útskot í axlaveltu	0,5	Hælar fyrir ofan höfuðhæð í útskoti
7	Axlavelta	0,5	Hælar yfir höfuðhæð í axlaveltu
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama 1/1 skrúfu / Tvöfalt afturábak heljarstökk vinklað eða samanbogið / Fram streight	1,0	Sleppa áður en fætur fara framhjá hringjum Mjaðmir eiga að fara yfir hringjahæð
	Samtals	5,0	

## 2.þrep - Stökk

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Arabastökk, Yfirslag	1,0	Stökk án heljarstökk
2	Yurchenko án heljarstökk	2,0	
3	Tshukahara, Yurchenko, yfirslag framheljar : samanbogið	4,0	Heljarstökk í samanboginni stöðu
4	Tshukahara, Yurchenko, yfirslag framheljar : vinklað	4,5	Heljarstökk í vinklaðri stöðu
5	Kasamatsu samanbogið, Yurchenko straight, yfirslag framheljar með hálfri	5,0	
	Samtals	1 - 5	

Lágmarkshæð stökkhests: 1,2m

Hámarkshæð stökkhests: 1,35m

## 2.þrep - Tvíslá

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Baskethringur undir	0,5	
2	Langkippur upp í aftursveiflu	0,5	
3	Framkippur í vinkil	0,5	Stoppa í 2 sek
4	"B" pressa í handstöðu	1,0	Stoppa í 2 sek Beinar hendur og boginn líkami eða bognar hendur og beinn líkami hálf gildi fæst fyrir að gera bognar hendur og boginn líkami
5	Sveifla fram, sveifla afturábak, stoppa í handstöðu	0,5	Sýna rétta líkamsstöðu í sveiflu Stoppa í 2 sek
6	Handstöðusnúningur	0,5	Sýna rétta líkamsstöðu í sveiflu Sýna 2 sek
7	Sveifla fram, sveifla afturábak, stoppa í handstöðu	0,5	Sýna rétta líkamsstöðu í sveiflu Stoppa í 2 sek
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama	1,0	
	Samtals	5,0	

Val um hæð á tvíslá, max 2.0 m

Má byrja æfingu á bretti eða púða til að komast í baskethring.

## 2.þrep - Svifrú

nr.	Æfingar	Gildi	Lýsing
1	Langkippur vipp í handstöðu / Afturkippur í handstöðu	1,0	
2	2x hálfur snúningur	0,5	Sýna hækkun á milli snúninga
3	2x hálfur snúningur	0,5	Sýna hækkun á milli snúninga
4	Risi	0,5	
5	Risi	0,5	
6	Afturhringur í handstöðu / stalder í handstöðu	1,0	
7	2 risar	0,5	
8	Afturábak heljarstökk með beinum líkama	0,5	
	Samtals	5,0	

Aukasveiflur eru til frádráttar.

Aðstoði þjálfari við sveiflur og risa á svifrú eru æfingar sem koma á eftir ógildar.



## 1.þrep - Reglur

Fylgja skal unglingareglum FIG (junior rules) The Code Of Points (COP) með eftirfarandi breytingum.

### Fjöldi æfinga

Veittur er D bónus, 0,5, fyrir að framkvæma áttundu æfinguna í seríunni.

Fjöldi taldra æfinga	Neutral deduction	E-einkunn
8	0	10
7	0	10
6	0	10
5	0	10
4	3	7
3	4	6
2	5	5
1	6	4
0	10	0

### Afstökk, flokkur IV

Erfiðleiki	Gildi
A	0,0
B	0,3
C, D, E, F eða G	0,5

Æfing sem endar án afstöcks = Einungis 7 æfingar sem telja til D-einkunnar

### Sérstakar reglur fyrir hvert áhald

Hvert áhald er samkvæmt COP unglingareglum, nema annað sé sérstaklega tekið fram.

Aukaöryggisdýnur leyfðar, leyfilegt að nota öryggisdýnu á gólfi fyrir stökkæfingar af erfiðleika C og uppúr.

Leyfilegt er að nota hækkun til að komast upp á bogahestinn.

Stökkhestur má vera minnst 125 cm og mest 135 cm að hæð.

Þegar keppt er til úrslita á stökki þarf að framkvæma tvö mismunandi stökk skv. reglum COP.