



**Fimleikasamband
Íslands**

Keppnisreglur í hópfimleikum á Íslandi

Útgáfa 4

Október 2024



Inngangur

Við keppni í hóp fimleikum 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 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, 2023-2024

Keppnisflokkar

Keppt er í þremur flokkum: kvennaflokki, karlaflokki og flokki blandaðra liða. Í hóp fimleikum 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:

- Stúlkalið keppir í 4. flokki kvk. Allar stúlkurnar mega einnig keppa í 4. flokki blandaðra liða á sama móti.
- Stúlkalið 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 hóp fimleikum 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 hóp fimleikareglum.



Deildarskipting í 2. – 5. flokki

- Eftir fyrsta mót vetrarins, Haustmót í hóp fimleikum, 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 GK Móti og á Vormóti. Í þeim flokki er ekki skipt upp í deildir og er ekki keppt til verðlauna heldur fá allir þátttöku viðurkenningu.
 - Aðeins eru krýndir Íslandsmeistarar og Bikarmeistarar í 3. flokki og eldri.

Mótaröð - keppni fyrir iðkendur fædda 2011 og fyrr

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 unglunga, óháð aldri. 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 mögulegi 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.

Sú breyting var gerð í ár að mótaröðin er fyrir iðkendur í 1. flokki og meistaraflokki. Miðað verður við aldursflokk 1. flokks samkvæmt íslensku flokkunum og er þar af leiðandi krafist gull leyfis keppenda.

Sömu helgi og mótaröð 2 og 3 fer fram mun einnig fara fram mót í “semi landingar” fyrir keppnis flokkana 2. og 3. flokk ásamt KKe og stökkfimi eldri. Á þeim mótum keppa liðin í sínum deildum og veitt eru verðlaun í hverri deild/flokki.



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 gegnsæ efni í búningum séu efni 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 búninga 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 yfirdómara frádrátt.
- Ef keppandi er veikur og enginn sem getur farið inn á dansgólfið í staðinn getur þjálfari látið yfirdómara á mótsstað vita og gerir samhliða því hring utan um keppanda á tariff blöðum við skil. Þegar upp koma slíkar aðstæður er ekki gefin minus fyrir rangan fjölda keppenda á gólfinu en hafi fjarvera hans áhrif á samsetningu gólfæfinga er gefin minus eins og við á. Sem dæmi: Ef fjarveran veldur því að liðið uppfyllir ekki stórt mynstur er gefin viðeigandi mínus.



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) má sjá í Viðauka IV aftast í reglunum

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 landingasvæðinu.
- Ef lið framkvæmir ekki skylduumferð. Þá fær liðið 0 í D fyrir þá umferð, framkvæmdar einkunn deilist í þrennt þó framkvæmdar voru einungis 2 umferðir. Frádráttur í C fyrir að framkvæma ekki liðsumferð. Fjöldi fer eftir mestum fjölda í umferð 2 eða 3. Skylduumferð gildir ekki sem framumferð, þ.e.a.s. framkvæma þarf í umferð 2 og 3 eina framumferð og eina afturábakumferð. Ef þessu er ekki fylgt kemur til C frádráttar
- 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.

Á dýnu hefur þjálfari val um hvort hann standi uppi á dýnunni eða ekki. Ef hann ákveður að standa á dýnunni þarf hann að vera í **algjöru aukahlutverki** og á einungis að vera til staðar ef hættulegar aðstæður myndast. Þjálfari á ekki að halda á iðkendum stökkinn sín og hlýtur liðið yfirdómarafrádrátt ef þessu er ekki fylgt.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með **4** fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á **lendingabónus**, 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. 5. flokkur Dýna

	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 og krossaðir	x			Ekki brugðist við hættulegum aðstæðum	1,5
Frávik á höfði og ristum	x				
Hendur frá líkama þegar á ekki við	x			10. Óreglulegur straumur (0,1)	0,1
2. Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)	0,1	0,2	0,3	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 afannarri hendi	x				
3. Frádrættir fyrir skrúfu (0,5)	0,1	0,2	0,3	12. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid element úr CoP)	3,0
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (>45°)			x	Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir 5. flokk	
4. Tap á skriðþunga (0,3)	x	x	x	Bónusar E- Dómarar	
5. Opnun úr lendingastöðum úr heljarstökkum (0,5)	0,1	0,2	0,3	Lendingabónus (bættist á lokaekinn)	0,2
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttari stöðu	x			(Öll stökk lent án móttöku)	
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir lendingu		x		Skylduumferð (forhopp handahlaup)	
Skrúfa ekki búin í láréttari stöðu	x			Forhopp (0,2)	0,1
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í lendingu	x	x	x	Hné / mjaðmir ekki í 90°	0,1
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)		x		Hendur ekki fyrir framan axlalinu	
7. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)	0,1	0,2	0,3	Handahlaup	
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x			Krepptar ristur	0,1
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x	Fætur bognar	0,1-0,3
				Lendingastaða (CoP)	0,1-0,3
				Hendur ekki uppi í lendingu	0,1
				*ATH ekki er hægt að taka frádrátt fyrir straum í skylduumferð	
8 Stjórn á lendingu (1,0)	0,1	0,2	0,3≤	Aukafrádrættir - umferð 2 og 3	
Eitt stórt skef (>60° bil milli fóta) eða stórt hopp eða fætur	x			Ef keppandi framkvæmir ekki skylduumferð en keppir í	
snerta ekki gólf á sama tíma				umferð 2 og/eða 3.	3,0
Keppandi þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x		Frádráttur er dreginn af loka einkunn umferðar	
Snerting í dýnu með höndum eða hnjám án þunga			0,5	Of hátt flikk	0,2
Fall vegna yfirsúnings			0,8	Kraftstökk	
Fall vegna undirsúnings			1,0	Hendur ekki hjá eyrum í lendingu	0,2
				Fætur of seint saman (eftir 135°)	0,2
				Kraftstökk/arabastökk	
				Óspennt landingastaða	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 fiber dýnunni en stökkið er lent í landingadýnunni.
 - Athugið að "take off" bónus er einungis veittur fyrir stökk sem lent eru saman með fætur uppi á fiber dýnunni og **án móttöku**. T.d. arabastökk – flikk eða kraftstökk – heljarstökk en ekki kraftstökk sundur – handahlaup eða handahlaup – handahlaup. Ekki er veitt "take off" bónus fyrir kraftstökk – spennuhopp þar sem aðeins um eitt stökk er að ræða.
- Leyfilegar samsetningar á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan.



- Ef framkvæmdar eru aðrar samsetningar en eru í töflu, þarf að framkvæma 3 æfingar.
- Samkv. CoP: Hjá hverjum keppanda er einungis veittur erfiðleiki einu sinni fyrir hverja æfingu. En þrátt fyrir að æfingin gildi ekki inn í erfiðleika telur hún þó inn í fjölda æfinga.
- Dæmi: Iðkandi framkvæmir handahlaup, handahlaup, handahlaup. Erfiðleiki er bara gefinn fyrir eitt handahlaup, en þar sem iðkandi framkvæmir 3 æfingar kemur ekki til frádráttar fyrir of fáar æfinga. (ATH æfingar framkvæmdar eftir milliskref eða stop teljast ekki með).
- Frádráttur ef fjöldi æfinga er ekki samkvæmt reglum (missing element) er 0,2 af C-einkunn fyrir hverja æfingu sem vantar (sjá punkt hér að ofan).
- Engin krafa er um skráfur í 5.flokki.
- Engin krafa er um tvöföld stökk í 5. flokki.
- Leyfilegt er að hafa stíganda í 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 – 5.fl. dýna:

5. flokkur. Breytt erfiðleikagildi. D- dómara. Dýna

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Skyldu	Forhopp handahlaup af bretti	0,1	Skylduumferð sem að allir keppendur á dýnu verða að framkvæma
Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Handahlaup+handahlaup	0,15	Leyfilegt er að framkvæma handahlaup+handahlaup án frádráttar fyrri 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 fíbergólfinu 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. Lenda þarf síðara kraftstökkið saman með fætur
Fram	Kraftstökk + framflikk	0,4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + framflikk án þess að fá frádrátt fyrir of fáar æfingar
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 keppenda		



5. flokkur C - Frádrættir (4,0), Dýna		
1. Framkvæmir rangt / ógilt stökk í skylduumferð	0,2	/keppandi
2. Stígandi	0,1	/ keppandi í hvert skipti
3. Vantar fram eða aftur umferð	Frádráttur	samkvæmt töflu

* **ATH** engar kröfur gerðar 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
 - Skylduumferð gildir ekki sem umferð trampólín án hests.
- Umferð 2 og 3:
 - Önnur umferðin skal vera yfir hest en hin umferð skal vera án hests.
 - Í umferð 2 eða 3 án hests þarf iðkandi að framkvæma stökk úr CoP. Ef framkvæmt er til að mynda spennuhopp fær iðkandi frádrátt fyrir að framkvæma ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt COP.



- Í **umferð 2 eða 3** með hesti framkvæmir iðkandi stökk úr CoP eða “kanínu hopp”. Bæði stökk eru gildar æfingar og verða dæmd sem slíkar. Sjá kröfur um kanínuhopp hér neðar.
- 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. 5. flokkur Trampólín

	0,1	0,2	0,3		
1. Smerting 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 farið er úr hestinum	x	x		Ekki brugðist við 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 eða ristum	x				
Hendur frá líkama þegar á ekki við	x				
3. Frádrættir fyrir skrúfur (0,5)				11. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid element úr CoP)	3,0
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (>45°)			x	Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir 4. flokk og Kky	
4. Of lágt stökk (0,2)				Bónusar E- Dómarar	
		x		Lendingabónus (bætist á lokaeinkunn)	0,2
				(Öll stökk lent án móttöku)	
5. Opnun úr landingastöðum úr heljastökkum (0,5)				Frádrættir í skylduumferð (spennuhopp)	
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að lárétttri stöðu	x			Hendur ekki fyrir framan líkama í trampólíni	0,1
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		Líkamsstaða samkvæmt CoP "straight position"	0,1-0,3
Skrúfa ekki búin í lárétttri stöðu	x			Lendingafrádrættir samkvæmt CoP	0,1-0,3
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x		
6. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)				Auka frádrættir	
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x			Ef keppandi framkvæmir ekki skylduumferð en keppir í umferð 2 og/eða 3. (Frádráttur per person)	3,0
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x	Frádráttur er dreginn af loka einkunn umferðar	
				Ekki hoppað jafnfætis í trampólínið	3,0
7. Stjórn á landingu (1,0)					
Eitt stórt skef (>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.
- Leyfilegar æfingar sem ekki eru í COP ásamt breyttum gildum á æfingum má sjá í töflu hér fyrir neðan.
- 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 samsetningar kröfu er aftast í reglum.
- Kanínuhopp er skilgreint sem stökk á hesti þar sem stokkið er upp á hestinn með hendurnar fyrst í, því næst yljar, næst er staðið upp og stokkið jafnfætis niður af hestinum og lent í landingadýnni.
 - Ef þessar kröfur eru ekki uppfylltar er stokkið ekki "valid" og mun iðkandi fá frádrátt í E og CD í samræmi við það.



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

5. flokkur Breytt erfiðleikagildi D- Dómarar. Trampólín

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
Kubbar	Yfirlag yfir kubba	0,2	Breytt erfiðleikagildi á stökkum framkvæmd yfir kubba. Á einnig við um önnur hest stökk framkvæmd yfir kubba. Kanínuhopp hefur þó alltaf erfiðleikagildi 0,0
Trampólín	Vinklað heljarstökk	0,15	Breytt gildi

5. flokkur C - frádrættir (4,0). Trampólín	
1. Framkvæmir rangt /ógilt stökk í skylduumferð	0,2 /keppandi
2. Stígandi	0,1 / keppandi í hvert skipti
3. Endurtekning	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Vantar umferð með eða án hests	2,0
*ATH engar kröfur gerðar um tvöföld heljarstökk í 5. flokki	

ATH reglu um spennuhopp. Spennuhopp er gild æfing í skylduumferð sem allir iðkendur verða að framkvæma. Í umferð 2 eða 3 án hests þarf iðkandi að framkvæma stökk úr CoP. Ef iðkandi framkvæmir spennuhopp í umferð 2 eða 3 fær iðkandi frádrátt fyrir ógild stökk (3,0 í frádrátt).

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 mótssað.

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. ATH byrja þarf að lágmarki 3 M frá enda dansgólf líkt og COP ef framkvæmd er "front to back eða "side to side" færslu. 5 M ef færsla er úr horni.
- 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 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 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.

Tafla fyrir E-dómara í gólfæfingum (Úr CoP) má sjá í Viðauka IV aftast í reglunum

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 frádrætti 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.
 - Skylduumferð gildir ekki sem framumferð. Þeas. Framkvæma þarf í umferð 2 og 3 eina framumferð og eina afturábakumferð. Ef þessu er ekki fylgt kemur til C frádráttar
- 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 lendingadýnu skal hann standa á gólfi við hlið lendingasvæðis 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 **lendingabónus**, 0,2 á lokaeinkunn 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. 4. flokkur og KKY Dýna				
	0,1	0,2	0,3	
1. Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)				
Mjaðma og hné frávik	x	x	x	
Fætur sundur og krossaðir	x			
Frávik á höfði og ristum	x			
Hendur frá líkama þegar 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 annarri hendi	x			
3. Frádrættir fyrir skrúfu (0,5)				
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (30°-45°)	x			
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (>45°)			x	
4. Tap á skriðþunga (0,3)				
	x	x	x	
5. Opnun úr lendingastað úr heljastökkum (0,5)				
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttri stöðu	x			
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir lendingu		x		
Skrúfa ekki búin í láréttari stöðu	x			
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í lendingu	x	x	x	
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)				
		x		
7. Síðasta stökk lent fyrir utan lendingasvæði (0,3)				
Lending að hluta til fyrir utan lendingasvæði	x			
Lending alveg fyrir utan lendingasvæði			x	
8 Stjórn á lendingu (1,0)				
Eitt stórt skef (>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 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)				
Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid element úr CoP)				3,0
Rangur fjöldi keppenda				3,0
Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir 5. flokk				
Bónusar E- Dómarar				
Lendingabónus (bættist á lokaeinkunn)				0,2
(Öil stökk lent án móttöku)				
5. Opnun úr lendingastað úr heljastökkum (0,5)				
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttari stöðu	x			
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir lendingu		x		
Skrúfa ekki búin í láréttari stöðu	x			
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í lendingu	x	x	x	
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)				
		x		
7. Síðasta stökk lent fyrir utan lendingasvæði (0,3)				
Lending að hluta til fyrir utan lendingasvæði	x			
Lending alveg fyrir utan lendingasvæði			x	
8 Stjórn á lendingu (1,0)				
Eitt stórt skef (>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 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)				
Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid element úr CoP)				3,0
Rangur fjöldi keppenda				3,0
Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir 5. flokk				
Bónusar E- Dómarar				
Lendingabónus (bættist á lokaeinkunn)				0,2
Skylduumferð (Kraftstökk niður af kubbum)				
Kreptar ristar				0,1
Fætur bognar				0,2
Lendingastaða (CoP)				0,1-0,3
Hendur ekki hjá eyrum í lendingu				0,2
Fætur of seint saman (eftir 135°)				0,2
Óspennt landingastaða				0,2
*ATH ekki er hægt að taka frádrátt fyrir straum í skylduumferð				
Aukafrádrættir - umferð 2 og 3				
umferð 2 og/eða 3. (Frádráttur per person)				3,0
Frádráttur er dreginn af loka einkunn umferðar				
Of hátt flikk				0,2
Kraftstökk				
Hendur ekki hjá eyrum í lendingu				0,2
Fætur of seint saman (eftir 135°)				0,2
Kraftstökk/arabastökk				
Óspennt landingastaða				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 fiber dýnunni en stökkið er lent í landingadýnunni.
- Undanþágu samsetningar á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan. Ef ekki eru framkvæmdar þær samsetningar sem að taldar eru upp í töflu þarf að framkvæma þrjár æfingar.
- Krafa er um hálfa skrófu (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. Breytt erfiðleikagildi. D- dómarrar. Dýna

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Skyldu	Kraftstökk af kubbum		0,2 Skylduumferð sem að allir keppendur á dýnu verða að framkvæma
Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk saman		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		Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk tengja í spennuhopp upp á fíbergólfinu án frádráttar fyrir of fáar æfingar og án frádráttar fyrir að lenda utan lendingasvæðis
Fram	Kraftstökk + kraftstökk saman		Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin. Lenda þarf síðara kraftstökkið saman með fætur
Fram	Kraftstökk + framflikk		Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + framflikk án þess að fá frádrátt fyrir of fáar æfingar
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		Ef framkvæmt er aðeins arabastökk er gefin frádráttur fyrir 1 æfingu sem vantar
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 keppenda		

4. flokkur og KKy C- frádrættir (4,0). Dýna

1. Framkvæmir rangt /ógilt 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 kröfum (Missing element)	0,2 / hver æfing
*ATH 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 samanbogið 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.



- Skylduumferð gildir ekki sem trampólín umferð án hests.
- Umferð 2 og 3:
 - Önnur umferðin skal vera yfir hest en hin umferð skal vera án hests.
- Hæð stökk hestsins er frjáls. Einnig má notast við 2 hlaupakubba sem hest og skulu þeir vera settir ofan á landingadýnuna.
 - Þau stökk sem eru framkvæmd yfir hlaupakubba í stað stökk hests fá lægri erfiðleika en þau stökk sem fara yfir hefðbundinn stökkhest.
- 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 lokaekunn 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. 4. flokkur og KKy Trampólín

	0,1	0,2	0,3		
1. Smerting 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 farið er úr hestinum	x	x		Ekki brugðist við 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)	0,1	0,2	0,3	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 eða ristum	x				
Hendur frá líkama þegar á ekki við	x				
3. Frádrættir fyrir skrúfu (0,5)	0,1	0,2	0,3	11. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Hlaup í gegn (ekki framkvæmt vald element úr CoP)	3,0
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (>45°)			x	Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir 4. flokk og Kky	
4. Of lágt stökk (0,2)		x		Bónusar E- Dómarar	
5. Opnun úr landingastöðum úr heljastökkum (0,5)	0,1	0,2	0,3	Lendingabónus (bættist á loka einkunn)	0,2
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttari stöðu	x			(Öll stökk lent án móttöku)	
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		Frádrættir fyrir skyldumferð aðeins samkvæmt CoP	
Skrúfa ekki búin í láréttari stöðu	x			Auka frádrættir	
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x	Ef keppandi framkvæmir ekki skyldumferð en keppir í umferð 2 og/eða 3. (Frádráttur per person)	3,0
6. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)	0,1	0,2	0,3	Frádráttur er dreginn af loka einkunn umferðar	
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x			Ekki hoppað jafnfætis í trampólínið	0,2
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x		
7. Stjórn á landingu (1,0)	0,1	0,2	0,3≤		
Eitt stórt skef (>60° bil milli fóta) eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x				
Keppandi þarfað 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		

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 stígaða 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.

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



4. flokkur og KKy Breytt erfiðleikagildi D- Dómarar. Trampólín

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
Kubbar	Yfirlag yfir kubba	0,2	Breytt erfiðleikagildi á stökkum framkvæmd yfir kubba. Á einnig við um önnur hest stökk framkvæmd yfir kubba. Kanínuhopp hefur þó alltaf erfiðleikagildi 0,0
Trampólín	Vinklað heljarstökk	0,15	Breytt gildi

4. flokkur og KKy C- frádrættir (4,0). Trampólín

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



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 (groupelement)
- 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.

Tafla fyrir E-dómara í gólfæfingum (Úr CoP) má sjá í Viðauka IV aftast í reglunum

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 **lendingabónus**, 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. 3. flokkur og KKe Dýna				
	0,1	0,2	0,3	
1. Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)				
Mjaðma og hné frávik	x	x	x	
Fætur sundur og krossaðir	x			
Frávik á höfði og ristum	x			
Hendur frá líkama þegar á ekki við	x			
2. Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)				
Frávik á höndum, öxlum, mjöðmum eða hjám	x	x		
Fætur í sundur eða krossaðir, höfuð eða rista frávik	x			
Stuðningur af annarri hendi	x			
3. Frádrættir fyrir skrúfu (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 landingastöður úr heljastökkum (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. 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 skef (>60° bil milli fóta) eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x			
Keppandi þarf að taka mörg skef 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
9. Virkni þjálfara (1,5)				
Móttaka				1,0
Ekki brugðist við 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)				
Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid element úr CoP)				3,0
Rangur fjöldi keppenda				3,0
Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir 5. flokk				
Bónusar E- Dómarar				
Lendingabónus (bættist á lokaeinkunn)				0,2
(Öll stökk lent 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.
- Skrúfukrafan 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 og KKe. Breytt erfiðleikagildi. D- dómarrar. Dýna

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk + Spennuhopp		Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk tengja í spennuhopp upp á fíbergólfinu án 0,3 frádráttar fyrir of fáar æfingar og án frádráttar fyrir að lenda utan landingasvæðis
Fram	Kraftstökk + kraftstökk saman		Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin. Lenda 0,4 þarf síðara kraftstökkið saman með fætur
Fram	Kraftstökk + framflikk		Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + framflikk án þess að fá frádrátt fyrir of fáar 0,4 æfingar
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
Aftur	Araba+flikk+heljar		0,4 Breytt gildi fyrir araba- flikk - heljar
Aftur	Araba+flikk+pike		0,45 Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike
*ATH ef að framkvæmdar eru aðrar samsetningar en nefndar eru hér að framan verður iðkandinn að framkvæma 3 æfingar			
Bónus			
Take off bónus	0,1 á hvern keppanda		

3. flokkur og KKe C- frádrættir (4,0). Dýna

1. Framkvæmir rangt /ógilt stökk í liðsumferð	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°)	Frádráttur samkvæmt töflu
6. Fjöldi æfinga ekki samkvæmt kröfum (Missing element)	0,2 / hver æfing

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 **lendingabónus**, 0,2 á loka-einkunn 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. 3. flokkur og Kke Trampólín				
	0,1	0,2	0,3	
1. Smerting við hestinn (0,6)				
Líkami ekki lóðréttur þegar farið er úr hestinum (-45° - +30°)	x	x		
Ekki bein líkamsstaða þegar 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 eða ristum	x			
Hendur frá líkama þegar á ekki við	x			
3. Frádrættir fyrir skrífu (0,5)				
Byrja of snemma að skrífa	x	x		
Skrífa ekki kláruð eða snúið of mikið (30°-45°)	x			
Skrífa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	
4. Of lágt stökk (0,2)				
		x		
5. Opnun úr landingastöðu úr heljastökkum (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		
Skrífa 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 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 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)				
Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid element úr CoP)				3,0
Rangur fjöldi keppenda				3,0
Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir 3. flokk og Kke				
Bónusar E- Dómarar				
Lendingabónus (bættist á loka-einkunn)				0,2
(Öll stökk lent án móttöku)				
Auka frádrættir				
Ekki hoppað jafnfætis í trampólín				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.
- 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 – 3.fl. og KKE – Trampólín:

3. flokkur og Kke Breytt erfiðleikagildi D- Dómarar. Trampólín

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). Trampólín

1. Framkvæmir rangt /ógilt stökk í liðsumferð	0,2 /keppandi
2. Stígandi	0,1 / keppandi í hvert skipti
3. Endurtekning	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Skrufukrafa (540° í einföldum, 180° í tvö-/þreföldum)	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 fyrir E- dómara í gólfæfingum má sjá í Viðauka IV aftast í reglunum

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 skrófu í upphafsstökk (0,4 í stað 0,3)



- Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum lendingum. 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 **lendingabónus**, 0,2 á loka-einkunn 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. 2. flokkur Dýna				
	0,1	0,2	0,3	
1. Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)				
Mjaðma og hné frávik	x	x	x	
Fætur sundur og krossaðir	x			
Frávik á höfði og ristum	x			
Hendur frá líkama þegar 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 annarri hendi	x			
3. Frádrættir fyrir skrófur (0,5)				
Byrja of snemma að skrófa	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 lendingastöðu 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 lendingu		x		
Skrúfa ekki búin í lárétttri stöðu	x			
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í lendingu	x	x	x	
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)				
		x		
7. Síðasta stökk lent fyrir utan lendingasvæði (0,3)				
Lending að hluta til fyrir utan lendingasvæði	x			
Lending alveg fyrir utan lendingasvæði			x	
8 Stjórn á lendingu (1,0)				
Eitt stórt skef (>60° bil milli fóta) eða stórt hopp eða fætur snerta ekki gólf á sama tíma	x			
Keppandi þarf að taka mörg skef 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 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)				
Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid element úr CoP)				3,0
Rangur fjöldi keppenda				3,0
Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir 5. flokk Bónusar E- Dómarar				
Lendingabónus (bæst á loka-einkunn)				0,2
(Öll stökk lent án móttöku)				
Auka frádrættir				
Ójöfn kynjahlutföll ef blandað lið (af hverri umferð)				
Ef munar um einn iðkanda				1,0
Ef munar um tvo iðkendur eða fleiri				1,5



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 skrífu í upphafsstökk (0,6 í stað 0,4)
- Skrífukrafan 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 – 2.fl. – Dýna:

2. flokkur. Breytt erfiðleikagildi. D- dómara. Dýna

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk + kraftstökk saman	0,4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin. Lenda þarf síðara kraftstökkið saman með fætur
Fram	Kraftstökk + framflikk	0,4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + framflikk án þess að fá frádrátt fyrir of fáar æfingar
Fram	Kraftstökk + heljar	0,45	Breytt gildi fyrir kraftstökk- heljar
Fram	360 skrífa sem upphafsstökk	0,6	Breytt gildi fyrir 360° skrífu sem upphafsstökk (starting salto)
Umferð	Heiti	Gildi	ATH
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
Aftur	Tvöfalt heljarstökk	Viðbót: 0,1	Gildi á tvöföldum heljarstökkum afturábak hækka um 0,1

2. flokkur C- frádrættir (4,0). Dýna

1. Framkvæmir rangt /ógilt stökk í liðsumferð	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. Skrífukrafa (360° í einföldum heljarstökkum)	Frádráttur samkvæmt töflu
6. Fjöldi æfinga ekki samkvæmt kröfum (Missing element)	0,2 / hver æfing



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 frjálst.

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 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.
- 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. 2. flokkur Trampólín

	0,1	0,2	0,3		
1. Smerting 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 farið er úr hestinum	x	x		Ekki brugðist við 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)	0,1	0,2	0,3	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 eða ristum	x				
Hendur frá líkama þegar á ekki við	x			11. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
3. Frádrættir fyrir skrúfu (0,5)	0,1	0,2	0,3	Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valið 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 3. flokk og Kke	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	Bónusar E- Dómarar	
4. Of lágt stökk (0,2)		x		Lendingabónus (bættist á lokaeinkunn)	0,2
5. Opnun úr landingastöðum úr heljastöðum (0,5)	0,1	0,2	0,3	(Öll stökk lent 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		Ekki hoppað jafnfætis í trampólín	3,0
Skrúfa ekki búin í láréttri stöðu	x			Ójöfn kynjahlutföll ef blandað lið (af hverri umferð)	
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x	Ef munar um einn iðkanda	1,0
				Ef munar um tvo iðkendur eða fleiri	1,5
6. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)	0,1	0,2	0,3		
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x				
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x		
7. Stjórn á landingu (1,0)	0,1	0,2	0,3s		
Eitt stórt skef (>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		

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 – 2.fl. – Trampólín:

2. flokkur Breytt erfiðleikagildi D- Dómarar. Trampólín

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

2. flokkur C- frádrættir (4,0). Trampólín

1. Framkvæmir rangt /ógilt stökk í liðsumferð	0,2 /keppandi
2. Stígandi	0,1 / keppandi í hvert skipti
3. Endurtekning	0,2 / keppandi í hvert skipti
4. Skrufukrafa (540° í einföldum, 180° í tvö-/þreföldum)	Frádráttur samkvæmt töflu
5. Krafa um tvöföld heljarstökk	Frádráttur samkvæmt töflu
6. Vantar umferð með eða án hests	2,0

1. flokkur / mfl. - undanþágur

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

Lið mega hafa tvo keppendur sem ekki taka þátt í gólfæfingum en mega taka þátt á stökkáhöldum. Fjöldi á dansgólfi er ennþá 8-10 manns og mega því þeir einstaklingar sem áður flokkuðust sem varamenn taka þátt á stökkáhöldum. Liðið getur því að hámarki innihaldið 12 keppendur.

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

Bikarmót verður úrtökumót fyrir Norðurlandamót fullorðinna 2025

Viðauki I

ATH. Nóg er að skrifa Kóðanúmer fyrir undanþágu æfingar. Ekki þarf að teikna upp tákn, þar sem þau tákn eru ekki til í CoP

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 handstöðujafnvægi 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.

Viðauki III

C Tafla - Hópfimleikar. 4. fl, Kky, 3. fl, Kke og 2. fl										
	Hversu margir í umferðinni?									
Hversu margir gera kröfuna?	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1,0	1,0	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	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
3	0,6	0,7	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	1,0
4	0,4	0,7	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9
5	0,2	0,3	0,5	0,5	0,6	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8
6	0,0	0,2	0,3	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
7	X	0,0	0,2	0,3	0,4	0,4	0,5	0,6	0,6	0,6
8	X	X	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,5	0,6
9	X	X	X	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,4	0,5
10	X	X	X	X	0,0	0,1	0,2	0,3	0,3	0,4
11	X	X	X	X	X	0,0	0,1	0,2	0,3	0,3
12	X	X	X	X	X	X	0,0	0,1	0,2	0,2
13	X	X	X	X	X	X	X	0,0	0,1	0,2
14	X	X	X	X	X	X	X	X	0,0	0,1
15	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0,0

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



Viðauki IV. Frádráttatafla á gólfi.

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. Snertur flötur út fyrir keppnisgólf	0,1 í hvert skipti
4. Hreyfingar í samræmi við tónlist	0,2 í eitt skipti



**Fimleikasamband
Íslands**