



**Fimleikasamband
Íslands**

Keppnisreglur í Stökkfimi á Íslandi

Útgáfa 3

Október

2024-2025

Kynning/ Inngangur

Við keppni í stökkfimi á Íslandi verður notast við keppnisreglur gefnar út af UEG, Code of Points, fyrir árin 2022-2024. Þær reglur má finna á heimasíðu FSÍ. Þó hafa verið gerðar talsverðar undanþágur við þær reglur sem keppt er með á Evrópumótum og hvetjum við ykkur til þess að kynna ykkur þær undanþágur vel. Við vonumst til þess að þjálfarar og dómarar kynni sér vel þessar undanþágur, sem og Code of Points, til þess að keppnin verði sem sanngjörnst og fari sem best fram

Tækninefnd í hópfimleikum, 2024-2025

Keppnisflokkar

Stökkfimi er keppni blandaðra liða. Þ.e. ekki er keppt eftir kynjaflokkum og er hlutfall kynja í hverju liði frjálst. Notast er við sömu aldursskiptingu og unnið er með í blönduðum og stúlkna liðum í hópfimleikum á Íslandi. Skiptingin er eftirfarandi:

4 flokkur (árg. 2014-2015)

3 flokkur (árg. 2012-2013)

2 flokkur (árg. 2010-2011)

1 flokkur (árg. 2011 og eldri)

3 og 4 flokkur keppa eftir reglum stökkfimi yngri en 1 og 2 flokkur eftir reglum stökkfimi eldri.

Í stökkfimi á Íslandi er keppt á gólfi, dýnu og trampólíni. Hægt er að velja hvort keppt sé á öllum áhöldum eða ekki og skal það tekið fram við skráningu á mótíð.

Búningar eru samkvæmt hópfimleikareglum.

Aldursflokkar

Aldursflokkum er skipt niður eftir fæðingarári, ekki afmælisdegi. Á keppnisárinu 2024-2025 eru eftirfarandi aldursskiptingar:

Stökkfimi eldri	2010 og eldri
Stökkfimi yngri	2015 til 2012

Athugið að keppendur fæddir 2016 keppa í 5. flokki, sem er undir hópfimleikareglum. 5 flokkur keppir á tveimur mótum eftir áramót og er sú keppni einnig án kynjaskiptingar.

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 hverjum flokki getur keppt upp fyrir sig á hverju móti.

Dæmi:

Lið keppir í 3 flokki. 10 einstaklingar eru í liðinu. 30% þeirra, eða 3 einstaklingar, meiga einnig keppa með 2 flokki á sama mótinu.

Félagaskipti

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

Mótsstjórn

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



Undanþágur - Almennt

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

Yngri flokkur, 3 flokkur og 4 flokkur – undanþágur - almennt:

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

Yngri flokkur stökkfimi – undanþágur - gólf

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

C-einkunn

- DS: Framkvæma þarf erfiðleikaæfingu með þremur hreyfingum fyrir framan og aftan erfiðleikaæfingu í beinni tengingu, sjá nánar í COP.
- Inn í dansinum þarf að sýna færslu aftur og til hliðar.
- Sýna þarf 3 mynstur, 1 lítið, 1 “moving curve” og 1 frjálst. Ekki er gerð krafa um stórt munstur en skulu liðin leitast eftir því að nýta allan gólfhlötinn.

D - einkunn

Erfiðleikaæfingarnar sem þurfa að vera í dansinum eru færri en í CoP og eru eftirfarandi:

- Eitt acro
- 2 jafnvægi; handstaða og val um 1 jafnvægi
- 1 hopp
- Liðleikaæfing (flexibility)
- Liðsæfing (group element)

Aukagildi og undanþágur fyrir erfiðleikaæfingar sem eru ekki í kóðanum má sjá í viðauka I aftast. E frádráttatafla má sjá í viðauka III aftast í reglunum

Stökkfimi yngri – undanþágur - dýna

- Á dýnu framkvæmir liðið 2 umferðir. Önnur umferðin skal vera fram og hin afturábak. Öll stökk þurfa að vera fram í framumferð og öll stökk þurfa að vera aftur í afturábakumferð. Sjá mögulegar samsetningar í töflu hér fyrir aftan.
- Takmark á hlaupi eru 5 hlaupakubbar.

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

E-einkunn

- Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í COP.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á **landingarbónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.



E frádrættir úr CoP. Stökkfimi yngri 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			10. Óreglulegur straumur (0,1)	
Hendur frá líkama þegar á ekki við	x				0,1
2. Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)				11. Ekki skokkað til baka eða liðið saman milli umferða (0,4)	
Frávik á höndum, öxlum, mjóðmum eða hnjám	x	x		Ekki skokkað til baka	0,4
Fætur í sundur eða krossaðir, höfuð eða rista frávik	x			Liðið skokkar ekki saman	0,4
Stuðningur af annarri hendi	x			12. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
3. Frádrættir fyrir skrúfu (0,5)				Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid 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 Stökkfimi yngri	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	Bónusar E- Dómarar	
4. Tap á skriðþunga (0,3)				Lendingabónus (bættist á lokaeyðunni)	0,2
	x	x	x	(Öll stökk lent án móttöku)	
5. Opnun úr landingastöðu úr heljarstökkum (0,5)				Auka frádrættir Stökkfimi Yngri	
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að láréttari stöðu	x			Kraftstökk	
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		Hendur ekki hjá eyrum í landingu	0,2
Skrúfa ekki búin í láréttari stöðu	x			Fætur of seint saman (eftir 135°)	0,2
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x	Kraftstökk/arabastökk	
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)				Óspennt landingastaða	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 skref til að ná stjórn		x			
Snerting í dýnu með höndum eða hnjám án þunga			0,5		
Fall vegna yfirsúnings			0,8		
Fall vegna undirsúnings			1,0		

C og D einkunn

- C-einkunn er reiknuð frá 4,0
- Liðið getur fengið 0,1 aukalega á erfiðleika umferðarinnar fyrir hvern iðkanda sem framkvæmir 2 stökk eða fleiri í umferð og einungis “takeoff” í síðasta stökki byrjar uppi á fiber dýnunni en stökkið er lent í landingardýnunni. Athugið að “take off” bónus er einungis veittur fyrir stökk sem lent eru saman með fætur uppi á fiber dýnunni. 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 og breytt erfiðleikagildi á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan. Athugið að ef valdar eru aðrar samsetningar en í töflunni hér að neðan gæti verið gefinn frádráttur fyrir of fáar æfingar sé æfingavalið ekki í samræmi við COP.
- Ekki er gerð krafa um skrófu.
- C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

Stökkfimi Yngri. Breytt erfiðleikagildi. D- dómarrar. Dýna

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Handahlaup	0,1	Leyfilegt er að framkvæma handahlaup án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Fram	Handahlaup + Handahlaup	0,15	Leyfilegt er að framkvæma tvö handahlaup samtengt án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Fram	Kraftstökk saman	0,2	Leyfilegt er að framkvæma aðeins kraftstökk án frádráttar fyrir of fáar æfingar. Ef ekki er lent jafnfætis er dregið frá fyrir 1 "missing element"
Fram	Kraftstökk + Spennuhopp	0,3	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk tengja í spennuhopp upp á 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 stökkun. 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		

Stökkfimi yngri C- frádrættir (4,0). Dýna

1. Stígandi	0,1 / keppandi í hvert skipti
2. Endurtekning síðasta stökks	0,2 / keppandi í hvert skipti
3. Vantar fram eða aftur umferð	Frádráttur samkvæmt töflu
4. Fjöldi æfinga ekki samkvæmt kröfum (Missing element)	0,2 / hver æfing
*ATH Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk bæði í skylduumferð og framumferð án frádráttar fyrir endurtekningu	

Stökkfimi yngri – undanþágur - trampólín

- Á trampólíni framkvæmir liðið 2 umferðir. Önnur umferðin skal vera yfir hest en hin umferð skal vera án hests.
- Hæð stökkhestsins er frjáls. Einnig má notast við 2 hlaupakubba sem hest og skulu þeir vera settir ofan á landingardýnuna.
 - o Annar þjálfarinn verður að standa á landingardýnunni fyrir aftan hestinn kubbana. Hinn þjálfarinn hefur val um að standa á landingardýnu, sitja ofanákubbum eða að standa fyrir framan kubba / hest (0,3 Yfirdómarafrádráttur ef þessu er ekki fylgt).
- Leyfilegt er að hafa stökkbretti fyrir framan trampólínið.
- Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá frádrátt fyrir ógilda æfingu, þ.e. run through samkvæmt COP.
- Takmarkanir eru á hlaupi, ekki má hlaupa lengra en 18 metra.

E-einkunn

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

E frádrættir úr CoP. Stökkfimi Yngri 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 valid element úr CoP)	3,0
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki kláruð eða snúð of mikið (30°-45°)	x			Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir Stökkfimi yngri	
Skrúfa ekki kláruð eða snúð of mikið (>45°)			x	Bónusar E- Dómarar	
4. Of lágt stökk (0,2)		x		Lendingabónus (bætist á lokaeinkunn)	0,2
5. Opnun úr landingastöðu úr heljastökkum (0,5)	0,1	0,2	0,3	(Öll stökk lent án móttöku)	
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að lárétttri stöðu	x			Frádrættir fyrir skylduumferð aðeins samkvæmt CoP	
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		Frádrættir fyrir spennuhopp	
Skrúfa ekki búin í lárétttri stöðu	x			Hendur ekki fyrri framan líkama í trampólíni	0,1
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x	Líkamsstaða skv. CoP leiðbeiningum fyrir "straight position"	0,1-0,3
6. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)	0,1	0,2	0,3	Lendingafrádrættir skv. CoP	0,1-1,0
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x			Auka frádrættir	
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x	Ekki hoppað jafnfætis í trampólínið	3,0
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 þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x			
Snerting í dýnu með höndum eða hnjám án þunga			0,5		
Fall vegna yfirsúnings			0,8		
Fall vegna undirsúnings			1,0		

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 4,0
- Breytt erfiðleikagildi fyrir einstaka æfingar má sjá í töflu hér að neðan.
- Skrófu krafan á trampólíni miðast við hálf skrófu (180°).
- Ekki er gerð krafa um tvöfalt heljarstökk í stökkfimi yngri
- Gerð er krafa um einfalt heljarstökk, (gefinn er 0,2 í frádrátt á C einkunn sé þessi krafa ekki uppfyllt.)
- Leyfilegt er að gera “kanínuhopp” á hesti, þar sem stokkið er upp á hestinn með hendurnar fyrst í, því næst iljar, næst er staðið upp og stokkið jafnfætis niður af hestinum og lent í landingardýnunni.
- C krafa er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti fjölda í umferð. Tafla til að reikna út samsetningarkröfu er aftast í reglunum.

Stökkfimi yngri C- frádrættir (4,0). Trampólín

1.	Ekki framkvæmt heljarstökk	Frádráttur samkvæmt töflu
2.	Stígandi	0,1 /keppandi í hvert skipti
3.	Endurtekning	0,2 /keppandi í hvert skipti
4.	Vantar hest eða trampólín umferð	Frádráttur samkvæmt töflu
5.	Skrúfukrafa (180°)	Frádráttur samkvæmt töflu

Stökkfimi yngri - Breytt erfiðleikagildi D- Dómarar. Trampólín

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Trampólín	Spennuhopp	0,0	
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

Eldri flokkur stökkfimi; 2 flokkur og 1 flokkur – undanþágur – almennt

Eldri flokkur – undanþágur - gólf

Gólfæfingin má vera 1:30-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:30 eða lengri en 2:45 er veittur yfirdómara frádráttur (2,0).

C-einkunn

- DS: Framkvæma þarf erfiðleikaæfingu með þremur hreyfingum fyrir framan og aftan erfiðleikaæfingu í beinni tengingu, sjá nánar í COP.
- Inn í dansinum þarf að sýna færslu aftur og til hliðar.
- RS: Framkvæma þarf RS samkvæmt CoP
- Sýna þarf 5 mynstur, 1 lítið, 1 “moving curve” og 3 frjáls.

D - einkunn

Erfiðleikaæfingarnar sem þurfa að vera í dansinum eru færri en í CoP og eru eftirfarandi:

- Eitt acro (í stað tveggja),
- Jafnvægisæfingar: Handstaða, standandi jafnvægi og val um 1 jafnvægi (eins og í CoP)
- 2 hopp
- Liðleikaæfing (flexibility)
- Liðsæfing (group element)

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

Aukagildi og undanþágur fyrir erfiðleikaæfingar sem eru ekki í kóðanum má sjá í viðauka I aftast. E frádráttatafla má sjá í viðauka III aftast í reglunum.

Stökkfimi eldri – undanþágur - dýna

- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Ein umferð þarf að vera sameiginleg umferð, þar sem allir gera það sama.
- Uppfylla þarf kröfur um fram umferð og afturábak umferð.
- Ein umferð þarf að innihalda 3 æfingar, tvær mega innihalda 2 æfingar og ekki verður dregið frá fyrir of fáar æfingar ef framkvæmdar eru 2 æfingar í tveimur umferðum.
- Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá 0,0 í D einkunn en ekki er gefinn sérstakur E frádráttur á þessi stökk.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í COP.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á **landingarbónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

E frádrættir úr CoP. Stökkfimi eldri 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			10. Óreglulegur straumur (0,1)	0,1
Hendur frá líkama þegar á ekki við	x				
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 af annarri hendi	x			12. Sérstakir frádrættir (3,0 hver keppandi og atriði)	
3. Frádrættir fyrir skrúfur (0,5)	0,1	0,2	0,3	Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid 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 stökkfimi eldri	
Skrúfa ekki kláruð eða snúið of mikið (>45°)			x	Bónusar E- Dómarar	
4. Tap á skriðþunga (0,3)	x	x	x	Lendingabónus (bættist á lokaeinkunn)	0,2
5. Opnun úr landingastöðu úr heljarstökkum (0,5)	0,1	0,2	0,3	(Öll stökk lent án móttöku)	
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að lárétttri stöðu	x			Auka frádrættir Stökkfimi Eldri	
Of sein opnun (eftir 135°) eða engin opnun fyrir landingu		x		Kraftstökk	
Skrúfa ekki búin í lárétttri stöðu	x			Hendur ekki hjá eyrum í landingu	0,2
Hné og mjaðmir beygjast frá >90° að djúpri hnébeygju í landingu	x	x	x	Fætur of seint saman (eftir 135°)	0,2
6. Hæð í síðasta heljarstökki (0,2)		x		Kraftstökk/arabastökk	
7. Síðasta stökk lent fyrir utan landingasvæði (0,3)	0,1	0,2	0,3	Óspennt landingastaða	0,2
Lending að hluta til fyrir utan landingasvæði	x				
Lending alveg fyrir utan landingasvæði			x		
8 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 þarf að taka mörg skref til að ná stjórn		x			
Snerting í dýnu með höndum eða hnjám án þunga			0,5		
Fall vegna yfirsúnings			0,8		
Fall vegna undirsúnings			1,0		

C og D einkunn

- C-einkunn er reiknuð frá 4,0
- Liðið getur fengið 0,1 aukalega á erfiðleika umferðarinnar fyrir hvern iðkanda sem framkvæmir 2 stökk eða fleiri í umferð og einungis “takeoff” í síðasta stökki byrjar uppi á fiberdýnunni en stökkið er lent í landingardýnunni. Athugið að “take off” bónus er einungis veittur fyrir stökk sem lent eru saman



með fætur uppi á fiber dýnunni. 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 og breytt erfiðleikagildi á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan. Athugið að ef valdar eru aðrar samsetningar en í töflunni hér að neðan gæti verið gefinn frádráttur fyrir of fáar æfingar sé æfingavalið ekki í samræmi við COP.
- Leyfilegar undanþágur á æfingum má sjá í töflunni hér fyrir neðan. . Athugið að ef valdar eru aðrar samsetningar en í töflunni hér að neðan gæti verið gefinn frádráttur fyrir of fáar æfingar sé æfingavalið ekki í samræmi við COP.
- Það má vera stígandi í báðum umferðum.
- Skrúfukrafan á dýnu er samkvæmt CoP (360° í einföldum heljarstökkum).
- C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.



Stökkfimi Eldri. 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 að ef framkvæmdar eru aðrar samsetningar en nefndar eru hér að framan þá verður keppandi að framkvæma 3 æfingar.			
Bónus			
Take off bónus	0,1 á hvern keppenda		

Stökkfimi eldri 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

Stökkfimi eldri – undanþágur - trampólín

- Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Fyrsta umferð skal vera sameiginleg, þar sem allir gera sömu æfingu.
- Í seinni tveimur umferðum mega keppendur gera mismunandi æfingar í stíganda.
- Ein umferð þarf að vera yfir hest og ein umferð án hests.
- Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá 0,0 í D einkunn en ekki er gefinn auka E frádráttur fyrir að framkvæma slík stökk. Aðrir C frádrættir gætu átt við. T.d. stígandi eða skrúfukrafa.
- Hæð stökkhestsins er frjáls.

E-einkunn

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Móttökufrádráttur er 1,0 fyrir stuðning, líkt og í COP.
- Á trampólíni hefur liðið möguleika á **landingabónus**, 0,2 á lokaeinkunn hvers Edómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.



E frádrættir úr CoP. Stökkfimi Eldri 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 skrúfur (0,5)	0,1	0,2	0,3	Hlaup í gegn (ekki framkvæmt valid element úr CoP)	3,0
Byrja of snemma að skrúfa	x	x		Rangur fjöldi keppenda	3,0
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (30°-45°)	x			Sérstakir E- Frádrættir / Bónusar fyrir Stökkfimi eldri	
Skrúfa ekki klárud eða snúið of mikið (>45°)			x	Bónusar E- Dómarar	
4. Of lágt stökk (0,2)		x		Lendingabónus (bætist á lokaeinkunn)	0,2
5. Opnun úr landingastöður úr heljastökkum (0,5)	0,1	0,2	0,3	(Öll stökk lent án móttöku)	
Of sein opnun (90°-135°) eða opnun ekki haldið að lárétttri 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 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)	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	0,3≤		
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 punga			0,5		
Fall vegna yfirsúnings			0,8		
Fall vegna undirsúnings			1,0		

C og D einkunn

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



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

Stökkfimi Eldri 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

Stökkfimi eldri 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

Viðauki I Erfiðleika æfingar á gólfi sem heimilt er að gera í stökkfimi

Nóg er að skrifa kóðanúmer undanþágu erfiðleika æfingar á taríff þar sem ekki eru til kóða tákn fyrir undanþágu erfiðleika æfingar

J216 Gallhopp

J416 Gallhopp 180°

Sömu kröfur og stökk 2.2 A „Cat leap twisting“

J402 Samanbogið hopp

J602 Samanbogið hopp 180°

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

J217 Saxhopp leg separation 90°

HB205 A Sitjandi jafnvægi með fætur sundur 0,2

HB205 B Sitjandi jafnvægi með fætur saman 0,2

SB201 Fótur í 90°

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

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

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

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

HB201A Liðið fari upp í handstöðu með beinum fótum

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

Herðastaða.

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

HB406 Herðastaða án stuðnings handa. Hendur í gólfi og veita ekki stuðning við líkama.

Mjaðmir skulu að mestu vera beinar, leyfilegt er að vinkla mjöðmum upp í allt að 135°



Viðauki II. C tafla

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

Viðauki III. E frádrátta tafla fyrir gólf.

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

Framkvæmdar frádrættir	Lítill	Miðlungs	Stór
1. Samtaka	x	x	x
2. Einsleitni í framkvæmd	x	x	
3. Kraftmikil framkvæmd	x		
4. Stækkun og framlenging hreyfinga	x		



5. Jafnvægi og stjórn hreyfinga	x	x	
6. Nákvæmni í mynstrum	x		
7. Umskipti mynstra	x		
8. Framkvæmd í erfiðleika æfingum	x	x	x

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

Yfirlit yfir frádrætti yfirdómara	Frádráttur
1. Truflun á keppnisæfingum	1,0 / á fimleikamann



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