



**Fimleikasamband
Íslands**

Keppnisreglur í hópfimleikum á Íslandi

Júní 2025



Efnisyfirlit

ALMENNT	4
5.flokkur	8
Gólf	8
Undanþágur	8
CD - einkunn (3,0)	8
E- einkunn (10,0)	9
Dýna	10
Undanþágur	10
E - einkunn (10,0)	10
Trampólín	12
Undanþágur	12
E-einkunn (10,0)	12
4. flokkur/Kky	15
Gólf	15
Undanþágur	15
C - einkunn (3,0)	15
D - einkunn (Hámark 5,2)	16
E- einkunn (10,0)	16
Dýna	17
Undanþágur	17
E- einkunn (10,0)	17
C og D einkunn	19
Trampólín	20
Undanþágur	20
E einkunn (10,0)	20
C og D-einkunn	22
3. flokkur/Kke	23
Gólf	23
Undanþágur	23
C - einkunn (3,0)	23
E- einkunn (10,0)	24
Dýna	25
E- einkunn (10,0)	25



C og D einkunn	26
Trampólín	28
E- einkunn (10,0)	28
C og D einkunn	29
2. flokkur	31
Gólf	32
Undanþágur	32
C - einkunn (3,0)	32
D - einkunn, 8 móment (Opinn erfiðleiki)	32
E- einkunn (10,0)	32
Dýna	33
Undanþágur	33
E- einkunn (10,0)	33
C og D einkunn	34
Trampólín	36
Undanþágur	36
E- einkunn (10,0)	36
C og D einkunn	37
1. flokkur / meistaraflokkur	39
Viðauki I	40
Viðauki II - Yfirdómaratafla	41
Viðauki III	43
Viðauki IV	45
Viðauki V - Myndband af C-kröfum í dans	46
Viðauki VI - myndir af uppsetningu á trampólíni í 5. flokki	46
Viðauki VII - myndir af uppsetningu á dýnu í skyldu umferð í 4. og 5. flokki	48

ALMENNT

Inngangur

Við keppni í hóp fimleikum á Íslandi er fylgt Code of Points sem eru keppnisreglur gefnar út af EG fyrir árin 2025-2028. Þær reglur má finna á heimasíðu FSÍ, www.fimleikasamband.is.

Þar má einnig finna reglur fyrir stökkfimi og mótaröð.

Eftirfarandi eru undanþágur frá Code of Points sem keppt er eftir á Íslandi.

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 floknum. Ekki er heimilt að keppa í fleiri en einum kynjaflokki á sama móti.

Búningar eru samkvæmt hópfimleikareglum.

Keppnisfyrirkomulag í 5. og 4. flokki

5. flokkur keppir á tveimur mótum. Á þeim er ekki skipt upp í deildir og er ekki keppt til verðlauna heldur fá allir þátttökuviðurkenningu.

4. flokkur keppir ekki til verðlauna heldur keppast liðin að því að ná ákveðnum stigaviðmiðum.

Á Haustmóti mæta öll lið til leiks og keppa án verðlaunaafhendingar líkt og undanfarin ár en fá þátttökuverðlaun. Eftir Haustmót verða gefin út þrjú stigaviðmið fyrir lið til þess að ná yfir veturinn og verðlaun í samræmi við stigaviðmið.

Dæmi:

Öll lið sem keppa á 4. flokks mótum eftir áramót og fá meira en 45 stig fá gull verðlaunapening.

Öll lið sem keppa á 4. flokks mótum eftir áramót og fá á bilinu 30-44.95 stig fá silfur verðlaunapening.

Öll lið sem keppa á 4. flokks mótum eftir áramót og fá undir 30 stig fá brons verðlaunapening.

Athugið að þessi stig eru einungis dæmi og verður gefið út eftir Haustmót hver stigaviðmiðin verða. Notast verður við þetta fyrirkomulag í stað deildarskiptingar í 4. flokki.

Deildarskipting í 2. og 3. flokki

Eftir fyrsta mót vetrarins, Haustmót í hópfimleikum, raðast öll þau lið sem mættu til keppni niður í deildir. Liðum er raðað 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 sjálfkrafa í neðstu deild á næsta móti sem liðið mætir á.



- Ef lið keppir ekki á öllum áhöldum á fyrsta móti fer það sjálfkrafa 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.
- Aðeins eru krýndir Íslandsmeistarar og Bikarmeistarar í A-deild hjá 3. flokki og eldri.

Undanþágur - almennt

- Í CoP er gert ráð fyrir hlutverki SJ – superior jury. Á Íslandi mun 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 3.2.1. Ekki verður gefinn frádráttur fyrir gegnsæ efni í búningum séu efnin á þeim stöðum líkamans sem ekki þurfa að vera hulin samkvæmt öðrum reglum um búninga (t.d. á ermum). Við hvetjum þau lið sem eru að kaupa nýja búninga að hafa í huga að þessar undanþágur eiga ekki við í keppnum erlendis.
- Í 5. - 2. flokki og mótaroð er heimilt er að hafa hlífar sem eru í sama lit og fatnaðurinn sem þær koma í framhaldi af, þrátt fyrir að þær séu ekki í sama lit og svæðið sem þær hylja.
Dæmi: Ef að keppt er í svörtum dansgalla má vera með svarta ökkhlíf í beinu framhaldi.
Ef að keppandi er í svörtum dansgalla er frádráttur fyrir að vera með bleika ökkhlíf.
Ef að keppandi er í ermalausum bol og með svarta úlnliðshlíf kemur það til frádráttar.
- Í upphafi hvers móts kallar mótshaldari upp þjálfara hvers liðs og staðfestir fjölda keppenda í hverju liði. Séu breytingar á skráningu þarf mótshaldari að tilkynna þær til yfirdómara mótsins sem kemur því á yfirdómara allra áhalda. Þetta er gert til að koma í veg fyrir frádrátt vegna fjölda keppenda á áhöldum.



- Heimilt er að hafa þjálfara sem stendur hjá röðinni á dýnu og trampólíni í 3.
- meistaraflokki. Þessi þjálfari skal standa 6 metra frá röðinni á sér tilgreindu svæði. Þjálfara er ekki heimilt að tala við keppendur nema á milli umferða og að því gefnu að keppendur óski eftir því. Eftir að keppendur hefja umferðina sína má þjálfari ekki tala við keppendur (E1).



5.flokkur

Eftirfarandi eru almennar undanþágur á reglum CoP fyrir 5. flokk í hópfimleikum.

- Heimilt er að skrá 4 - 15 keppendur í lið.
 - Á hverju áhaldi mega 4 - 15 iðkendur keppa og hvetjum við þjálfara til þess að láta sem flesta gera í hverri umferð. Í viðauka I má sjá töflu um frádrátt og bónus fyrir fjölda.
- 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 mótsstað (E1, -0,3 á hverju áhaldi).
- Í 5. flokki er aðeins dæmd E einkunn á stökkáhöldum og E og C einkunn í gólfæfingum.
 - Ekki er þörf á að skila inn stökklistum á stökkáhöldum en skila þarf dansblöðum með útfylltum C-kröfum.

Gólf

Undanþágur

Gólfæfingin má vera **0:45-1:15** mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 0:45 eða lengri en 1:15 er veittur yfirdómara frádráttur (0,3). Sé gólfæfingin 0:30 eða styttri er veittur yfirdómara frádráttur (2,0) fyrir mjög stuttar gólfæfingar.

CD - einkunn (3,0)

- Rúlla (0,4)
 - Framkvæma þarf rúllu með lágmark einni hreyfingu í flæði inn í og lágmark einni hreyfingu út úr rúllunni
 - Sjá viðauka V
 - Merkja skal rúllu inn á dansblað með stafnum "R"
- Fótlyftur (0,4)
 - Framkvæma þarf tvær fótlyftur með lágmark einni hreyfingu í flæði inn í og lágmark einni hreyfingu út úr fótlyftunni
 - Sjá viðauka V
 - Merkja skal fótlyftur á dansblað með stöfunum "FL"
- Hliðarfærsla samkvæmt CoP (0,4)



- Afturfærsla samkvæmt CoP (0,4)
- Mynstur (0,4)
 - Einungis krafa um 1 mynstur sem á að vera “moving curve” skv. Skilgreiningu CoP.
- Sýna þarf 4 móment (1,0). Ekki er gerð krafa um að móment séu gild samkvæmt CoP. Ef ekki eru sýndar þessar fjórar æfingar fær liðið 0 fyrir þennan hluta, sama hversu mörgum mómentum er sleppt.
 - Handstaða
 - Hopp að eigin vali
 - Acro að eigin vali
 - Flex að eigin vali

Ekki er leyfilegt að fá +0,2 fyrir færslu inn og út úr erfiðleikaæfingu.

E- einkunn (10,0)

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



Dýna

Undanþágur

- Á dýnu er hámarkshlaup einn fiberkubbur (fiberbraut + 2m)
- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir. Umferð 1 og 2 eru skyldu umferðir og verður liðið að framkvæma fyrirfram ákveðnar æfingar.
 - **Umferð 1:** er arabastökk. Framkvæmt niður af kubbum (Sjá viðauka VII). Allir keppendur sem hyggjast keppa í umferðum 2 og 3 verða að taka þátt í umferð 1.
 - **Umferð 2:** er kraftstökk. Framkvæmt niður af kubbum (Sjá viðauka VII).
 - **Umferð 3:** Frjáls fram eða afturábak umferð gerð á fíbergólfi eða á kubbum.

E - einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Gefinn er 3,0 í frádrátt á hvern keppanda sem tekur þátt í umferð 2 eða 3 án þess að taka þátt í umferð 1.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á lendingarbónus sem er + 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings. Ef einhver hleypur í gegn (Run Through) er ekki hægt að fá lendingarbónus.



E frádrættir úr COP

	0.1	0.2	0.3
1. Take off phase			
Byrja of snemma að snúa (0,1)	x		
2. Aerial phase			
Hæð á síðasta heljarstökki (0,3)	x	x	x
Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)	x	x	x
3. Preperation for landing phase			
Opnað fyrir landingu (0,3)	x		x
Klárað skrófu (0,4)	x		x
4. Landing phase			
Lendingar staða (0,3)	x	x	x
Lent innan landingarramma (0,3)	x		x
Stjórn í landingum (1,0)	x	x	0,3/0,5/1,0
Viðbrögð þjálfara (1,5)			1,0/1,5
5. Aðrir frádrættir			
Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)	x	x	
Skriðþungi (0,3)	x	x	x
Straumur (0,1)	x		
Ekki skokkað saman til baka (0,4)*			0,4
Hlaupið í gegn (3,0 á keppanda)			3,0
Rangur fjöldi í umferð (3,0 á umferð)*			3,0
Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 5.flokk			
Lendingabónus (0,2 bætist á lokaeinkunn E dómara)			
Fætur seint saman í kraftstökki/arabastökki (0,2)		x	
Hendur ekki hjá eyrum í landingu í kraftstökki (0,2)		x	
Hendur ekki samsíða í dýnunni í kraftstökki (0,2)		x	
Hátt flikk (0,2)		x	
Óspennt landingarstaða (0,2)		x	
Íðkandi tekur þátt í umferð 2 og 3 en ekki liðsumferð (3,0 á hvern)			3,0

*Frádráttarpunktum bætt við eftir að deilt hefur með fjölda keppenda og margfaldað með 4



Trampólín

Undanþágur

5. flokkur framkvæmir æfingar á trampólíni með tilhlaupi af þremur hlaupakubbum. Það er frjáls lengd á milli hlaupakubba og trampólíns. Ekki er leyfilegt að hlaupa lengra en þessa 3 kubba. Lendingin er 105-110 cm á hæð í umferð 1 og 2 (sbr. þrjár landingardýnur staflaðar saman) og í umferð 3 er val um 75-80/105-110 cm hæð (sbr. 2 eða 3 dýnur staflaðar saman). Sjá viðauka VI.

- Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir.
- **Umferð 1:** Skyldu umferð sem er spennuhopp. Framkvæmt í 105-110 cm hæð. Allir keppendur sem hyggjast keppa á trampólíni þurfa að taka þátt í skyldu umferð.
- **Umferð 2:** Yfirslag á bakið eða kollhnís standa á fætur, framkvæmt án stökkhests en upp í háa dýnu, 105-110 cm á hæð.
- **Umferð 3:** Umferð sem samanstendur af æfingum úr CoP eða úr lista yfir undanþágu stökk fyrir 5. flokk hér að neðan. Framkvæmt í 75-80 eða 105-110 cm hæð.

E-einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Gefinn er 3,0 í frádrátt á hvern keppanda sem tekur þátt í umferð 2 eða 3 án þess að taka þátt í skyldu umferð.
- Á trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus sem er + 0,2 á loka-einkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings. Ef einhver hleypur í gegn (Run Through) er ekki hægt að fá landingarbónus.
- Ef iðkandi lendir ekki jafnfætis á trampólíninu er gefinn 0,3 í frádrátt hjá E-dómurum.



Tafla fyrir E dómara – 5.fl. trampólín

E frádrættir úr COP

	0.1	0.2	0.3
1. Take off phase			
Byrja of snemma að snúa (0,1)	x		
Snerting við hestinn (0,6)	x	x	x
2. Aerial phase			
Hæð í einföldu heljarstökki (0,3)	x	x	x
Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)	x	x	x
3. Preperation for landing phase			
Opnað fyrir landingu (0,3)	x		x
Klárað skrófu (0,4)	x		x
4. Landing phase			
Lendingar staða (0,3)	x	x	x
Ekki lent innan landingarramma (0,3)	x		x
Stjórn í landingum (1,0)	x	x	0,3/0,5/1,0
Viðbrögð þjálfara (1,5)			1,0/1,5
5. Aðrir frádrættir			
Straumur (0,1)	x		
Ekki skokkað saman til baka (0,4)*			0,4
Hlaupið í gegn (3,0 á keppanda)			3,0
Rangur fjöldi í umferð (3,0 á umferð)*			3,0
Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 5. flokk			
Lendingabónus (0,2 bætist á lokaeinkunn E-dómara)			
Ýtt með höndum í landingardýnu eftir kollhnís (0,2)		x	
Ekki hoppað jafnfætis í trampólín (0,3)			x
Óspennt líkamsstaða þegar lent er á baki í yfirlagi (0,2)		x	
Óspennt líkamsstaða í loftinu (0,2)		x	
Hné ekki yfir í 90° í kúluhoppi (0,2)		x	
Stjórn í spennuhoppi (0,2)		x	
Óspennt landingarstaða (0,2)		x	
Iðkandi tekur þátt í umferð 2 og 3 en ekki liðsumferð (3,0 á hvern)			3,0

*frádráttarpunktum bætt við eftir að deilt hefur með fjölda keppenda og margfaldað með 4



Listi yfir stökk sem leyfilegt er að framkvæma í umferð 3, umfram þau sem fram koma í CoP:

- Samanbogið spennuhopp (hoppa í kúlu) - stökkið upp í loftið, hné beygð að bringu og lent í uppréttri stöðu
- Kollhnís - hoppað í kollhnís upp í dýnu og staðið upp án þess að ýta með höndum í dýnu.

4. flokkur/Kky

Eftirfarandi eru almennar undanþágur á reglum CoP fyrir 4. flokk og kky.

- Heimilt er að skrá 4 - 15 keppendur í lið.
 - Á hverju áhaldi mega 4 - 15 iðkendur keppa og hvetjum við þjálfara til þess að láta sem flesta gera í hverri umferð. Í viðauka I má sjá töflu um frádrátt og bónus fyrir fjölda.
- Í kky keppa eingöngu lið skipuð drengjum. Í 4. flokki er möguleiki að keppa með stúlkunlið 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.
- Þjálfari má leiðbeina keppendum á öllum áhöldum. Athugið að þjálfari á að vera í aukahlutverki á mótstað (E1).

Gólf

Undanþágur

Gólfæfingin má vera **1:00-1:45** mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:00 eða lengri en 1:45 er veittur yfirdómara frádráttur (0,3). Sé gólfæfingin 0:45 eða styttri er veittur yfirdómara frádráttur (2,0) fyrir mjög stuttar gólfæfingar.

C - einkunn (3,0)

- Sjassei -> slide (0,4)
 - Framkvæma þarf færslu sem er sjassei tengt í slide
 - Sjá viðauka V
 - Ekki er leyfilegt að uppfylla þessa kröfu í RS
 - Merkja skal Sjassei->slide inn á dansblað með stöfunum "SS"
- RS - 6 metrar (0,4)
 - Byrja þarf að lágmarki 3 metra frá enda dansgólfs líkt og í CoP ef framkvæmt er "front to back" eða "side to side". 5 metra ef færst er úr horni, líkt og í CoP.
 - Að öðru leyti þarf að fylgja skilgreiningu úr CoP.



- 3 mynstur (0,2/fyrir hvert mynstur sem vantar)
 - Krafa um “moving curve”, 2 frjáls
- Hliðarfærsla (0,4)
 - Leyfilegt er að framkvæma hliðarfærslu inn í RS
 - Að öðru leyti þarf fylgja skilgreiningu úr CoP
- Afturfærsla (0,4)
 - Leyfilegt er að framkvæma afturfærslu inn í RS
 - Að öðru leyti þarf fylgja skilgreiningu úr CoP

D - einkunn (Hámark 5,2)

- 2x Jafnvægi (2,0)
 - Handstaða (1,0)
 - Val jafnvægi (1,0)
- Hopp að eigin vali (1,0)
- Acro að eigin vali (1,0)
- Flex að eigin vali (1,0)

Öll móment gilda það sama (1,0) og eru dæmd samkvæmt CoP (F/H/N). Leyfilegt er að fá +0,2 auka stig fyrir hreyfingar inn og út úr **einu** mómenti (A eða J). Fylgja skal skilgreiningu úr CoP. Kafli 23.6 “Movements in and out of Difficulty elements”

E- einkunn (10,0)

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



Dýna

Undanþágur

- Á dýnu er hámarks hlaup 3 fiber kubbar (fiberbraut + 6m)
- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir. Framkvæma þarf eina skyldu umferð, eina fram umferð og eina afturábak umferð. Uppfylla má fram eða afturábak umferð í skyldu umferð. Ekki er krafa um fjölda æfinga í umferð, þ.e. enginn frádráttur fyrir fjölda æfinga.
 - **Umferð 1:** Liðið velur skyldu umferð. Framkvæmt niður af hlaupa kubbum (Sjá viðauka VII)
 - **Umferð 2:** Frjáls umferð (ekki af kubbum)
 - **Umferð 3:** Frjáls umferð (ekki af kubbum)

E- einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Gefinn er 3,0 í frádrátt á hvern keppanda í hverri umferð sem tekur þátt í umferð 2 eða 3 án þess að taka þátt í skyldu umferð.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á lendingarbónus sem er + 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings. Ef einhver hleypur í gegn (Run Through) er ekki hægt að fá lendingarbónus.



E frádrættir úr COP

	0.1	0.2	0.3
1. Take off phase			
Byrja of snemma að snúa (0,1)	x		
2. Aerial phase			
Hæð á síðasta heljarstökki (0,3)	x	x	x
Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)	x	x	x
3. Preperation for landing phase			
Opnað fyrir landingu (0,3)	x		x
Klárað skrófu (0,4)	x		x
4. Landing phase			
Lendingarstaða (0,3)	x	x	x
Ekki lent innan landingarramma (0,3)	x		x
Stjórn í landingum (1,0)	x	x	0,3/0,5/1,0
Víðbrögð þjálfara (1,5)			1,0/1,5
5. Aðrir frádrættir			
Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)	x	x	
Skriðþungi (0,3)	x	x	x
Straumur (0,1)	x		
Ekki skokkað saman til baka (0,4)*			0,4
Hlaupið í gegn (3,0 á keppanda)			3,0
Rangur fjöldi í umferð (3,0 á umferð)*			3,0
Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 4. flokk			
Lendingabónus (0,2 bætist á lokaeinkunn E dómara)			
Fætur ekki yfir mjaðmahæð í arabastökki (0,2)		x	
Fætur seint saman í kraftstökki/arabastökki (0,2)		x	
Hendur ekki hjá eyrum í landingu í kraftstökki (0,2)		x	
Hendur ekki samsíða í dýnunni í kraftstökki (0,2)		x	
Hátt flikk (0,2)		x	
Óspennt landingarstaða (0,2)		x	3,0
Iðkandi tekur þátt í umferð 2 og 3 en ekki liðsumferð (3,0 á hvern)			

*frádráttarpunktum bætt við eftir að deilt hefur með fjölda keppenda og margfaldað með 4



C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 4,0
- D einkunn er reiknuð með því að leggja saman erfiðleika gildi allra keppenda, deila með fjölda þeirra og margfalda með 4 (erfiðleiki allra keppenda / fjöldi keppenda x 4).
- Breytt erfiðleikagildi fyrir einstaka æfingar og undanþágu æfingar má sjá í töflu hér að neðan.
- Ekki er gerð krafa um tvöfalt heljarstökk í 4. flokki og kky en krafa er um einfalt heljarstökk.
 - Krafa um heljarstökk er uppfyllt ef 4 keppendur framkvæma hana, óháð fjölda í umferð.
- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3, en ekki í skyldu umferð.
- D bónus: Í umferð 2 og 3 er hægt að fá 0,1 í bónus á loka D-einkunn hvers CD-dómara fyrir hverja heila umferð af 2 æfingum.

4.flokkur og Kky - C-frádrættir (4,0)

	Frádráttur	Athugið
1. Framkvæmir rangt stökk í skylduumferð	0,2 / keppandi í hvert skipti	
2. Stígandi	0,2 / keppandi í hvert skipti	
3. Vantar fram eða aftur umferð	0,2 / keppandi í hvert skipti	
4. Stökksería endurtekin	0,2 / keppandi í hvert skipti	
5. Krafa um einfalt heljarstökk	0,2 / keppanda	Nóg að 4 geri

4.flokkur og Kky - Skylduumferðir og undanþágur

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Skyldu	Arabstökk niður kubba	0,1	Skylduumferð sem allir keppendur á dýnu verða að framkvæma. Gert niður kubba
Skyldu	Kraftstökk saman með fætur	0,2	Skylduumferð sem allir keppendur á dýnu verða að framkvæma. Gert niður kubba
Skyldu	Arabaflikk	0,3	Skylduumferð sem allir keppendur á dýnu verða að framkvæma. Gert niður kubba
Skyldu	Kraftstökk - framheljar	0,4	Skylduumferð sem allir keppendur á dýnu verða að framkvæma. Gert niður kubba

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk + heljar	+0,1	0,1 hækkun á heljarstökkið (óháð líkamsstöðu)
Aftur	Araba+flikk+heljar	+0,1	0,1 hækkun á heljarstökkið (óháð líkamsstöðu)



Trampólín

Undanþágur

- 4. flokkur framkvæmir trampólín stökk með hámarki 18 m tilhlaupi af hlauparenning. Leyfilegt er að hafa stökkbretti fyrir framan trampólínið.
 - Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir.
 - **Umferð 1:** Liðið velur skyldu umferð. Sjá töflu yfir skyldu umferðir.
 - **Umferð 2:** Umferð sem samanstendur af æfingum úr CoP eða úr lista yfir undanþágu stökk fyrir 4. flokk hér að neðan.
 - **Umferð 3:** Yfirlag lent á fótum eða kanínuhopp*. Val er um hvort stokkið er yfir tvo hlaupakubba staðsetta ofan á landingardýnu eða stökkhest þar sem hæð hestsins er frjáls.
- *Kanínuhopp í 4. flokki er skilgreint sem stökk sem er lent upp á stökkhest/hlaupakubb. Hendurnar fara fyrst í, því næst iljar, staðið upp og stokkið jafnfætis niður af hestinum og lent í landingadýnunni.
- Allir keppendur sem hyggjast keppa á trampólíni þurfa að taka þátt í skyldu umferð.

E einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Gefinn er 3,0 í frádrátt á hvern keppanda í hverri umferð sem tekur þátt í umferð 2 eða 3 án þess að taka þátt í skyldu umferð.
- Á trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus sem er + 0,2 á lokaekunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings. Ef einhver hleypur í gegn (Run Through) er ekki hægt að fá landingarbónus.
- Ef iðkandi lendir ekki jafnfætis á trampólíninu er gefinn 0,3 í frádrátt.



Tafla fyrir E dómara – 4.fl. og KKY trampólín

E frádrættir úr COP

	0.1	0.2	0.3
1. Take off phase			
Byrja of snemma að snúa (0,1)	x		
Snerting við hestinn (0,6)	x	x	x
2. Aerial phase			
Hæð í einföldu heljarstökki (0,3)	x	x	x
Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)	x	x	x
3. Preperation for landing phase			
Opnað fyrir landingu (0,3)	x		x
Klárað skrófu (0,4)	x		x
4. Landing phase			
Lendingarstaða (0,3)	x	x	x
Ekki lent innan landingarramma (0,3)	x		x
Stjórn í landingum (1,0)	x	x	0,3/0,5/1,0
Viðbrögð þjálfara (1,5)			1,0/1,5
5. Aðrir frádrættir			
Straumur (0,1)	x		
Ekki skokkað saman til baka (0,4)*			0,4
Hlaupið í gegn (3,0 á keppanda)			3,0
Rangur fjöldi í umferð (3,0 á umferð)*			3,0
Sérstakir E-frádrættir / bónusar fyrir 4. flokk			
Lendingabónus (0,2 bætist á lokaeinkunn E dómara)			
Ýtt með höndum í landingardýnu eftir kollhnís (0,2)		x	
Ekki hoppað jafnfætis í trampólínið (0,3)			x
Óspennt líkamsstaða í loftinu (0,2)		x	
Stjórn í spennuhoppi (0,2)		x	
Óspennt landingarstaða (0,2)		x	
Iðkandi tekur þátt í umferð 2 og 3 en ekki liðsumferð (3,0 á hvern)			3,0

*frádráttarpunktum bætt við eftir að deilt hefur með fjölda keppenda og margfaldað með 4



C og D-einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 4,0
- Breytt erfiðleikagildi fyrir einstaka æfingar og undanþágu æfingar má sjá í töflu hér að neðan.
- Gerð er krafa um heljarstökk með frjálstri líkamsstöðu.
- Ekki er gerð krafa um tvöfalt heljarstökk í 4. flokki og kky, en krafa er um einfalt heljarstökk
 - Kröfur um skrófu og heljarstökk eru uppfylltar ef 4 keppendur framkvæma hana, óháð fjölda í umferð.
- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3, en ekki í skyldu umferð.
- Ekki má endurtaka stökk sem framkvæmt er í skyldu umferð í umferðum 2 eða 3.

Þessi tafla er einnig tafla yfir grunnæfingar á trampólíni og bætist 0,1 við fyrir hvern 180° snúning á hvert heljarstökk óháð líkamsstöðu.

4.flokkur og KKy - Skylduumferðir og undanþágur

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Skyldu/án hests	Spennuhopp	0,1	Skylduumferð sem allir keppendur á trampólíni verða að framkvæma.
Skyldu/án hests	Samanbogið heljarstökk	0,2	Skylduumferð sem allir keppendur á trampólíni verða að framkvæma.
Skyldu/án hests	Vinklað heljarstökk	0,3	Skylduumferð sem allir keppendur á trampólíni verða að framkvæma.
Skyldu/án hests	Strekkst heljarstökk	0,4	Skylduumferð sem allir keppendur á trampólíni verða að framkvæma.

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Án hests	Samanbogið spennuhopp	0,1	Hoppa og grípa í kúlu með hné við brjóstkassa, rétt úr líkama fyrir landingu.
Með hesti	Kanínuhopp	0,1	Sjá lýsingu á kanínuhoppi í texta. Ef stigið er skref á hestinum er stökkið ógilt.
Með hesti	Yfirlag yfir hlaupakubba	0,2	Yfirlag sem er framkvæmt yfir 2 hlaupakubba sem eru ofan á landingardýnni.

4.flokkur og Kky - C-frádrættir (4,0)

	Frádráttur	Athugið
1. Framkvæmir rangt stökk í skylduumferð	0,2 / keppandi í hvert skipti	
2. Stígandi	0,2 / keppandi í hvert skipti	
3. Krafa um einfalt heljarstökk	0,2 / keppandi	Nóg að 4 geri
4. Stökk endurtekið	0,2 / keppandi í hvert skipti	
5. Engin umferð með/án hests	2,0 / á liðið	



3. flokkur/Kke

Á hverju áhaldi mega vera 6 - 15 keppendur í 3. flokki og 4-15 keppendur í kke og hvetjum við þjálfara til þess að láta sem flesta gera í hverri umferð. Í viðauka I má sjá töflu um frádrátt og bónus fyrir fjölda.

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. flokk telst liðið sem blandað lið. Ekki er veittur frádráttur fyrir ójafnt hlutfall kynja í blönduðum liðum.

Gólf

Undanþágur

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 (0,3). Sé gólfæfingin 1:30 eða styttri er veittur yfirdómara frádráttur (2,0) fyrir mjög stuttar gólfæfingar.

C - einkunn (3,0)

- RS samkvæmt CoP (0,4)
- 5 mynstur (0,2/fyrir hvert mynstur sem vantar)
 - Krafa um “moving curve”, lítið mynstur og stórt mynstur, 2 frjáls
- Hliðarfærsla (0,4)
 - Leyfilegt er að framkvæma hliðarfærslu inn í RS
 - Að öðru leyti þarf fylgja skilgreiningu úr CoP
- Afturfærsla (0,4)
 - Leyfilegt er að framkvæma afturfærslu inn í RS
 - Að öðru leyti þarf fylgja skilgreiningu úr CoP

D - einkunn, 6 móment (opinn erfiðleiki)

- Tvö jafnvægi
 - Handstaða
 - Val jafnvægi
- Hopp
- Acro
- Flex
- Group



Leyfilegt er að fá +0,2 auka stig fyrir hreyfingar inn og út úr **tveimur** mómentum. Fylgja skal skilgreiningu úr CoP. Kafli 23.6 "Movements in and out of Difficulty elements" (J, A eða G).

- DD - 2 erfiðleikamóment eftir 1:00 mínútu.

E- einkunn (10,0)

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



Dýna

- Á dýnu er hámarkshlaup 6 fiberkubbar (fiberbraut + 12m)
- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir, eins og í CoP. Tvær umferðir mega vera með 2 æfingum án þess að komi til frádráttar fyrir fjölda æfinga.

E- einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á landingarbónus sem er +0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings. Ef einhver hleypur í gegn (Run Through) er ekki hægt að fá landingarbónus.



E frádrættir úr COP

	0.1	0.2	0.3
1. Take off phase			
Byrja of snemma að snúa (0,1)	x		
2. Aerial phase			
Hæð á síðasta heljarstökki (0,3)	x	x	x
Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)	x	x	x
3. Preperation for landing phase			
Opnað fyrir landingu (0,3)	x		x
Klárað skrófu (0,4)	x		x
4. Landing phase			
Lendingar staða (0,3)	x	x	x
Ekki lent innan landingarramma (0,3)	x		x
Stjórn í landingum (1,0)	x	x	0,3/0,5/1,0
Viðbrögð þjálfara (1,5)			1,0/1,5
5. Aðrir frádrættir			
Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)	x	x	
Skriðþungi (0,3)	x	x	x
Straumur (0,1)	x		
Ekki skokkað saman til baka (0,4)*			0,4
Hlaupið í gegn (3,0 á keppanda)			3,0
Rangur fjöldi í umferð (3,0 á umferð)*			3,0

*frádráttarpunktum bætt við eftir að deilt hefur með fjölda keppenda og margfaldað með 6

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 3,0
- D einkunn er reiknuð með því að leggja saman erfiðleika gildi allra keppenda, deila með fjölda þeirra og margfalda með 6 (erfiðleiki alla keppenda / fjöldi keppenda x 6)
- Breytt erfiðleikagildi fyrir einstaka æfingar og undanþágu æfingar má sjá í töflu hér að neðan.
- Skrófukrafa á dýnu miðast við heila skrófu (360°).
- Ekki er gerð krafa um tvöfalt heljarstökk en krafa er um einfalt heljarstökk.
- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3.



- C-krafa um heljarstökk er uppfyllt ef 6 keppendur í sömu umferð uppfylla hana.
- C-krafa um skrófu (360°) er uppfyllt ef 6 keppendur í sömu umferð uppfylla hana.
- Liðið hefur möguleika á 0,1 á loka D-einkunn hvers dómara í bónus fyrir hverja umferð þar sem allir keppendur gera þrjár æfingar tengdar saman.

3.flokkur og Kke - C-frádrættir (4,0)

	Frádráttur	Athugið
1. Liðsumferð	0,2 / keppandi í hvert skipti	
2. Stígandavilla	0,2 / keppandi í hvert skipti	
3. Endurtekning stökkseríu	0,2 / keppandi í hvert skipti	
4. Vantar fram eða aftur umferð	0,2 / keppandi í hvert skipti	
5. Skrófukrafa (360° í einföldum heljarstökkum (COP))	0,2 / keppanda	Nóg að 6 geri
6. Krafa um einfalt heljarstökk	0,2 / keppanda	Nóg að 6 geri
7. Fjöldi æfinga ekki samkvæmt reglum	0,2/ á hverja æfingu	Ein umferð þarf að innihalda 3 æfingar

3.flokkur og KKe - D-tafla

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk sundur +kraftstökk	0,4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk saman og fá gildi fyrir bæði stökkin
Fram	Kraftstökk + heljar	+0,1	0,1 hækkun á heljarstökkið (óháð líkamsstöðu)
Fram	Upphafsheljarstökk í seríu	+0,1	0,1 hækkun á heljarstökkið (óháð líkamsstöðu)
Aftur	Araba+flikk+heljar	+0,1	0,1 hækkun á heljarstökkið (óháð líkamsstöðu)



Trampólín

- Lið framkvæmir 3 umferðir á trampólíni eins og í CoP.

E- einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Á trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus sem er + 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings. Ef einhver hleypur í gegn (Run Through) er ekki hægt að fá landingarbónus.



E frádrættir úr COP

	0.1	0.2	0.3
1. Take off phase			
Byrja of snemma að snúa (0,1)	x		
Snerting við hestinn (0,6)	x	x	x
2. Aerial phase			
Hæð í einföldu heljarstökki (0,3)	x	x	x
Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)	x	x	x
3. Preperation for landing phase			
Opnað fyrir landingu (0,3)	x		x
Klárað skrófu (0,4)	x		x
4. Landing phase			
Lendingar staða (0,3)	x	x	x
Ekki lent innan landingarramma (0,3)	x		x
Stjórn í landingum (1,0)	x	x	0,3/0,5/1,0
Viðbrögð þjálfara (1,5)			1,0/1,5
5. Aðrir frádrættir			
Straumur (0,1)	x		
Ekki skokkað saman til baka (0,4)*			0,4
Hlaupið í gegn (3,0 á keppanda)			3,0
Rangur fjöldi í umferð (3,0 á umferð)*			3,0
Sérstakir E-frádrættir / bónusar			
Lendingabónus (0,2 bætist á lokaeinkunn E dómara)			
Ekki hoppað jafnfætis í trampólín (0,3)			x

*frádráttarpunktum bætt við eftir að deilt hefur með fjölda keppenda og margfaldað með 6

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 3,0
- Skrófu krafa á trampólíni miðast við eina og hálfa skrófu (540°) í einföldum heljarstökkum og hálfa skrófu (180°) í tvöföldum heljarstökkum
- Krafa er gerð um tvöfalt heljarstökk.



- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3.
- Tvöföld heljarstökk með blindum landingum eru leyfileg en fá C-frádrátt fyrir “Blindar landingar í tvöföldum heljarstökkum”
 - Sömu reglur eiga við um þennan frádrátt eins og “Avoiding blind landings in triple saltos” í COP
- Ákveðnar C-kröfur eru uppfylltar ef 6 keppendur framkvæma þær.
- Möguleiki er á 0,1 í bónus á loka D einkunn ef lið framkvæmir tvær umferðir sem uppfylla skráfukröfu.

3. flokkur og kke - C-frádrættir (3,0)

	Frádráttur	Athugið
1. Liðsumferð	0,2 / keppandi í hvert skipti	
2. Stígandavilla	0,2 / keppandi í hvert skipti	
3. Endurtekning á umferð	0,2 / keppandi í hvert skipti	
4. Blind landing í tvöföldu heljarstökki	0,3 / keppandi í hvert skipti	
5. Skráfukrafa (540° í einföldum og 180° í tvöföldum)	0,2 / keppanda	Nóg að 6 geri
6. Tvöfalt heljarstökk	0,2 / keppanda	Nóg að 6 geri
7. Vantar umferð með/án stökkhests	2,0 / liðið	

2. flokkur

Á hverju áhaldi mega 6 - 15 iðkendur keppa og hvetjum við þjálfara til þess að láta sem flesta gera í hverri umferð. Í viðauka I má sjá töflu um frádrátt og bónus fyrir fjölda.

- Veittur er eftirfarandi frádráttur fyrir ójafnt hlutfall kynja í blönduðum liðum:
 - Á dýnu og trampólíni telja 3 stúlkur og 3 drengir til ákveðinna C-krafna (heljarstökk, skrúfa og liðsumferð). Ef að það er ójafnt hlutfall sem uppfyllir þá kröfu er -0.2 í hvert skipti (á hvern keppanda á hverja kröfu).
 - Dæmi: 14 í liði, þar af 2 drengir.
Dýna:
 - Umferð 1: 12 stúlkur, 2 drengir (-0,2 fyrir að það vanti 1 dreng)
 - Umferð 2: Kraftstökk heljar; 8 stúlkur, 1 drengur (-0,4 fyrir að það vanti 2 drengi til að uppfylla heljarstökk kröfu)
 - Umferð 3: Arabaflikk - skrúfa; 10 stúlkur, 2 drengir (-0,2 fyrir að það vanti 1 dreng til að uppfylla skrúfukröfu).

Enginn frádráttur er hjá E-dómurum fyrir kynjahlutfall.

- Á gólfi er -0.3 í yfirdómaráfrádrátt einu sinni fyrir ójafnan fjölda keppanda.



Gólf

Undanþágur

Gólfæfingin má vera **2:15-2:45** mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 2:15 eða lengri en 2:45 er veittur yfirdómara frádráttur (0,3). Sé gólfæfingin 2:00 eða styttri er veittur yfirdómara frádráttur (2,0) fyrir mjög stuttar gólfæfingar.

C - einkunn (3,0)

- RS samkvæmt CoP (0,4)
- 6 mynstur (0,2/fyrir hvert mynstur sem vantar)
 - Krafa um “moving curve”, lítið mynstur og stórt mynstur, 3 frjáls
- Hliðarfærsla samkvæmt CoP (0,4)
- Afturfærsla samkvæmt CoP (0,4)

D - einkunn, 8 móment (Opinn erfiðleiki)

- Jafnvægi 2-3, en handstaða er skylda.
 - Ef valið er að vera með 3 jafnvægi mega hin tvö ekki vera úr sömu röð í Appendix 1 í CoP.
- Hopp 1 eða 2
 - Ef liðið velur að gera tvö hopp, þarf annað hoppið að vera “leap”
- Acro 1 eða 2 og þurfa þau að vera úr sitthvorum flokknum (fram, hliðar, aftur)
- Flex
- Group

Leyfilegt er að fá +0,2 auka stig fyrir hreyfingar inn og út úr **þremur** erfiðleikamómentum. Fylgja skal skilgreiningu úr CoP. Kafli 23.6 “Movements in and out of Difficulty elements” (J, A eða G)

- DD - 3 erfiðleikamóment eftir 1:30 mínútu

E- einkunn (10,0)

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

Dýna

Undanþágur

Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir, þar af má ein umferð vera með 2 æfingum að eigin vali án þess að komi til frádráttar fyrir rangan fjölda æfinga (eins og í CoP Junior).

E- einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Á dýnu hefur liðið möguleika á landingarbónus sem er + 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings. Ef einhver hleypur í gegn (Run Through) er ekki hægt að fá landingarbónus.



E frádrættir úr COP

	0.1	0.2	0.3
1. Take off phase			
Byrja of snemma að snúa (0,1)	x		
2. Aerial phase			
Hæð á síðasta heljarstökki (0,3)	x	x	x
Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)	x	x	x
3. Preperation for landing phase			
Opnað fyrir landingu (0,3)	x		x
Klárað skrófu (0,4)	x		x
4. Landing phase			
Lendingar staða (0,3)	x	x	x
Ekki lent innan landingarramma (0,3)	x		x
Stjórn í landingum (1,0)	x	x	0,3/0,5/1,0
Viðbrögð þjálfara (1,5)			1,0/1,5
5. Aðrir frádrættir			
Líkamsstaða í stökkum öðrum en heljarstökkum (0,4)	x	x	
Skríðþungi (0,3)	x	x	x
Straumur (0,1)	x		
Ekki skokkað saman til baka (0,4)*			0,4
Hlaupið í gegn (3,0 á keppanda)			3,0
Rangur fjöldi í umferð (3,0 á umferð)*			3,0

*frádráttarpunktum bætt við eftir að deilt hefur með fjölda keppenda og margfaldað með 6

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 2,0
- Breytt erfiðleikagildi fyrir einstaka æfingar og undanþágu æfingar má sjá í töflu hér að neðan.
- Ef allir keppendur í öllum umferðum gera 3 æfingar fær liðið aukalega 0,1 á loka D- einkunn hvers dómara.
- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3.
- Skrófukrafa á dýnu miðast við heila skrófu (360°).



- C-krafa um skrófu (360°) er uppfyllt ef 6 keppendur í sömu umferð uppfylla hana.
- Ekki er gerð krafa um tvöfalt heljarstökk en krafa er um einfalt heljarstökk.
 - C-krafa um heljarstökk er uppfyllt ef 6 keppendur í sömu umferð uppfylla hana.

2.flokkur - C-frádrættir (2,0)

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

Breytt gildi og undanþágur:

2.flokkur - breytt erfiðleikagildi og undanþágur

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk sundur+kraftstökk saman	0,4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin
Fram	Kraftstökk + heljar	+0,1	Gildi á kraftstökk heljar hækkað um 0,1 óháð líkamsstöðu
Fram	Heljar í upphafi seríu	+0,1	Gildi fyrir heljarstökk í upphafi seríu hækkað um 0,1 óháð líkamsstöðu

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Aftur	Araba+flikk+flikk	0,4	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk og fá gildi fyrir bæði stökkin
Aftur	Araba+flikk+heljar	+0,1	Gildi fyrir araba-flikk-heljar hækkað um 0,1 óháð líkamsstöðu
Aftur	Tvöfalt heljarstökk	+0,1	Gildi á tvöföldum heljarstökkum afturábak hækkað um 0,1



Trampólín

Undanþágur

- Lið framkvæmir 3 umferðir á trampólíni eins og í CoP.

E- einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.
- Á trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus sem er + 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings. Ef einhver hleypur í gegn (Run Through) er ekki hægt að fá landingarbónus.



E frádrættir úr COP

	0.1	0.2	0.3
1. Take off phase			
Byrja of snemma að snúa (0,1)	x		
Snerting við hestinn (0,6)	x	x	x
2. Aerial phase			
Hæð í einföldu heljarstökki (0,3)	x	x	x
Líkamsstaða í heljarstökkum (0,5)	x	x	x
3. Preperation for landing phase			
Opnað fyrir landingu (0,3)	x		x
Klárað skrófu (0,4)	x		x
4. Landing phase			
Lendingar staða (0,3)	x	x	x
Ekki lent innan landingarramma (0,3)	x		x
Stjórn í landingum (1,0)	x	x	0,3/0,5/1,0
Viðbrögð þjálfara (1,5)			1,0/1,5
5. Aðrir frádrættir			
Straumur (0,1)	x		
Ekki skokkað saman til baka (0,4)*			0,4
Hlaupið í gegn (3,0 á keppanda)			3,0
Rangur fjöldi í umferð (3,0 á umferð)*			3,0
Sérstakir E-frádrættir / bónusar			
Lendingabónus (0,2 bætist á lokaeinkunn E dómara)			
Ekki hoppað jafnfætis í trampólín (0,3)			x

*frádráttarpunktum bætt við eftir að deilt hefur með fjölda keppenda og margfaldað með 6

C og D einkunn

- C einkunn er reiknuð frá 2,0
- Skrófu krafa á trampólíni miðast við eina og hálfa skrófu (540°) í einföldum heljarstökkum og hálfa skrófu (180°) í tvöföldum heljarstökkum



- C-krafa um skrófu er uppfyllt ef 6 keppendur í sömu umferð uppfylla hana.
- Krafa er gerð um tvöfalt heljarstökk.
 - C-krafa um tvöfalt heljarstökk er uppfyllt ef 6 keppendur í sömu umferð uppfylla hana.
- Tvöföld heljarstökk með blindum landingum eru leyfileg en fá C-frádrátt fyrir “Blindar landingar í tvöföldum heljarstökkum”
 - Sömu reglur eiga við um þennan frádrátt eins og “Avoiding blind landings in triple saltos” í COP
- Leyfilegt er að hafa stíganda í umferð 2 og 3.
- Möguleiki er á 0,1 í bónus á loka D einkunn hvers CD-dómara ef lið framkvæmir tvær umferðir sem uppfylla kröfu um tvöfalt heljarstökk.

2. flokkur - C-frádrættir (2,0)

	Frádráttur	Athugið
1. Liðsumferð	0,2 / keppandi í hvert skipti	
2. Stígandavilla	0,2 / keppandi í hvert skipti	
3. Endurtekning á umferð	0,2 / keppandi í hvert skipti	
4. Blind landing í tvöföldu heljarstökki	0,3 / keppandi í hvert skipti	
5. Skrófukrafa (540° í einföldum og 180° í tvöföldum)	0,2 / keppanda	Nóg að 6 geri
6. Tvöfalt heljarstökk	0,2 / keppanda	Nóg að 6 geri
7. Vantar umferð með/án stökkhests	2,0 / liðið	

1. flokkur / meistaraflokkur

Keppt er eftir CoP með eftirfarandi undanþágum.

- Heimilt er að skrá að hámarki 12 keppendur til keppni. Þar af mega 8-10 keppa á gólfi og 2 keppendur eru varamenn. Þessir varamenn mega taka þátt á stökkáhöldum þrátt fyrir að þeir hafi ekki keppt á gólfi. Athugið að þessir varamenn þurfa að vera tilbúnir að stökkva inn í gólfæfingar ef um meiðsli er að ræða.

Hér eru dæmi um hvernig hægt er að nýta þessa reglu miðað við fjölda keppenda.

Liðið er með 12 keppendur. 10 dansa og 12 mega taka þátt á stökkáhöldunum.

Liðið er með 11 keppendur.

Valmöguleiki 1: 10 dansa og 11 mega keppa á stökkáhöldunum.

Valmöguleiki 2: 9 dansa og 11 mega keppa á stökkáhöldunum

Liðið er með 10 keppendur.

Valmöguleiki 1: 10 dansa og 10 mega keppa á stökkáhöldum

Valmöguleiki 2: 9 dansa og 10 mega keppa á stökkáhöldum

Valmöguleiki 3: 8 dansa og 10 mega keppa á stökkáhöldum

Liðið er með 9 keppendur.

Valmöguleiki 1: 9 dansa og 9 mega keppa á stökkáhöldum.

Valmöguleiki 2: 8 dansa og 9 mega keppa á stökkáhöldum

Liðið er með 8 keppendur: 8 dansa og 8 mega keppa á stökkáhöldum.

Ef að liðið er með fleiri iðkendur á stökkáhöldum en skráning segir til um, miðað við

fjölda sem keppir á gólfi, er tekið fyrir það yfirdómarafrádrátt á viðkomandi stökkáhaldi.

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

Viðauki I

Fjölda Bónustafla

Fjöldi í liði	Fjöldi í umferð/Fjöldi á dansgólfi											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	Bónus	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	-	Bónus	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	-	-	Bónus	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	-	-	-	Bónus	X	X	X	X	X	X	X	X
8	-	-	-	-	Bónus	X	X	X	X	X	X	X
9	Frádráttur	-	-	-	-	Bónus	X	X	X	X	X	X
10	Frádráttur	Frádráttur	-	-	-	-	Bónus	X	X	X	X	X
11	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	-	-	-	-	Bónus	X	X	X	X
12	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	-	-	-	-	Bónus	X	X	X
13	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	-	-	-	-	Bónus	X	X
14	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	-	-	-	-	Bónus	X
15	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	Frádráttur	-	-	-	-	Bónus

Bónus: Veittur er bónus ef allir sem eru skráðir í liðið gera í hverri umferð eða taka þátt á gólfi. Frádráttur er ef að of fáir taka þátt í hverri umferð eða taka þátt á gólfi.

E-dómarar gefa frádrátt/bónus á hverju áhaldi.

Stökkáhöld:

Frádráttur: -0,3 í hverri umferð eftir að deilt hefur verið með fjölda og margfaldað.

Bónus: +0.1 í hverri umferð eftir að deilt hefur verið með fjölda og margfaldað.

Gólfæfingar:

Frádráttur: -0,3 á loka E-einkunn

Bónus: +0.3 á loka E-einkunn

Viðauki II - Yfirdómaratafla

Yfirdómari hvers áhalds dregur yfirdómarafrádrátt frá lokaekunn liðs á viðkomandi áhaldi. Fylgja skal skilgreiningum í greinum 25, 30 og 35 í CoP nema annað sé tekið fram.

Gólf

	Frádráttur	Flokkar
1. Keppandi yfirgefur gólfæfingar	1,0	Allir flokkar
2. Tímamörk - Að virða ekki tímamörk - Of stuttar gólfæfingar	0,3 2,0	Allir flokkar
3. Tónlist	0,3 (einu sinni)	Allir flokkar
4. Klæðaburður	0,3 (einu sinni)	Allir flokkar
5. Skartgripir	0,3 (einu sinni)	Allir flokkar
6. Lausar eða litaðar hlýfar	0,3 (einu sinni)	Allir flokkar
7. Að virða ekki kröfur áhalds eða mótshaldara - Innkoma í keppnissal ekki samkvæmt kröfum - Að skokka ekki á innhlaupsstað fyrir gólfæfingar - Skipt um keppanda í gólfæfingum	0,3 (hvert atriði)	Allir flokkar
8. Ójafn kynjafjöldi í blönduðu liði	0,3	2.fl.



Stökkáhöld

	Frádráttur	Flokkar
1. Tímamörk	0,3	1.fl. og Mfl.
2. Tónlist	0,3 (einu sinni)	Allir flokkar
3. Klæðaburður	0,3 (einu sinni)	Allir flokkar
4. Þjálfari leiðbeinir keppanda með orðum eða hreyfingum*	0,3 (einu sinni)	3.fl. , 2.fl., 1.fl. og Mfl.
5. Skartgripir	0,3 (einu sinni)	Allir flokkar
6. Lausar eða litaðar hlýfar	0,3 (einu sinni)	Allir flokkar
7. Að virða ekki kröfur áhalds eða mótshaldara - Innkoma í keppnissal ekki samkvæmt kröfum - Merkja hlauparenning/hlaupakubba - Hefja 1. umferð áður en grænum fána er lyft - Fjöldi þjálfara á lendingarsvæði ekki samkvæmt kröfum (1 á dýnu og 2 á trampólíni) - Enginn þjálfari viðstaddur á lendingarsvæði	0,3 (hvert atriði)	Allir flokkar
8. Fjöldi keppenda á stökkáhöldum samræmist ekki fjölda á gólfi	0,3 (einu sinni)	1.fl. og Mfl.

*Auka þjálfari má standa á tilgreindu svæði hjá röðinni og tala við iðkendur milli umferða, þessi frádráttur á ekki við um þann þjálfara heldur aðeins þá/þann sem stendur upp á lendingardýnu. Hinsvegar ef þjálfari leiðbeinir keppendum á meðan umferð er í gangi, er veittur yfirdómarafrádráttur upp á 0,3

Viðauki III

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

Handstaða

Til þess að fylla upp í kröfu um handstöðu (HB) hefur liðið valmöguleika um:

HB201 - Liðið fari upp í handstöðu með beinum fótum, keppendur þurfa ekki að sýna stöðuna á sama tíma.

HB601 - Liðið fari upp í handstöðu með beinum fótum, fari upp í loftið á sama tíma, sýni beina handstöðu á sama tíma.

Píróett

DB101 - 180° Fram/aftur píróett.

Fylgja skal útskýringu 1.2 A „Dynamic Balances - Pirouettes”

Standandi jafnvægi

SB101- Standandi jafnvægi á öðrum fæti, annar fótur fram/hliðar/aftur á bak yfir 45°. Hendur frjálsar.

SB204 - Hliðarvog án aðstoðar handa, efri líkami í 45° og annar fótur yfir 45°.

Sömu kröfur og í jafnvægi 1.3 „Scale sideways without help of hand”

SB205 - Framhallandi hliðarjafnvægi, með annan fótinn yfir 45°. Efri líkaminn hallar í 90°.

Sömu kröfur og í jafnvægi 1.3 „Side balance”



Hopp

J202 - Samanbogið hopp

J602 - Samanbogið hopp **180°**

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

J204 - Sisson 90° (lenda á öðrum fæti)

Sömu kröfur og hopp í 2.1 „Sissone (landing on one foot)“

Leap

J207 - Fouette leap, fótur upp í 90° og snúningur 180°. Lenda á sama fæti og “take off”. Sýna 90° milli fóta í landingu.

Sömu kröfur og leap í 2.2 „Scissors leap with twisting 180° (Entrelacé)“

Viðauki IV

E-Töflur yfir framkvæmdar frádrætti á gólfi. Gildir fyrir alla flokka.

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	x
3. Stækkun og framlenging hreyfinga	x		
4. Jafnvægi og stjórn hreyfinga	x	x	x
5. Nákvæmni í mynstrum	x		

Auka framkvæmdar frádrættir	Frádrættir
1. Kraftmikil framkvæmd	0,1 í hvert skipti (hámark 1,0)
2. Hreyfingar í samræmi við tónlist	0,2/0,4/0,6
3. Snertur flötur út fyrir keppnisgólf	0,1 í hvert skipti
4. Rangur fjöldi keppenda	1,0 á hvern fimleikamann

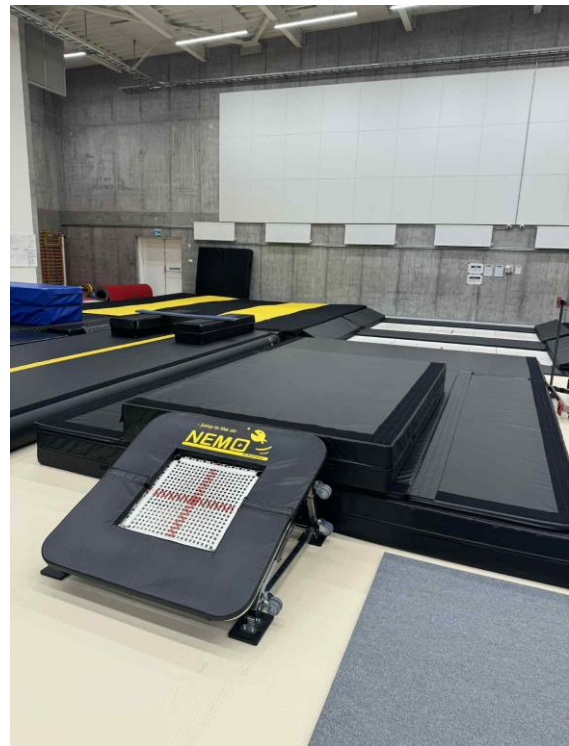
Viðauki V - Myndband af C-kröfum í dans

[Video af C-kröfum í dansi hjá 5.flokki og 4.flokki](#)

Viðauki VI - myndir af uppsetningu á trampólíni í 5. flokki



Lendingin er 105-110 cm á hæð í umferð 1 og 2 (sbr. þrjár landingardýnur staflaðar saman). Í umferð 3 er val um 2 eða 3 landingardýnur.



Í umferð 3 er val um 75-80/105-110 cm hæð (sbr. 2 eða 3 dýnur staflaðar saman).



Tilhlaupið í 5. flokki eru 3 hlaupakubbar í öllum umferðum. Valfrjáls lengd milli trampólíns og hlaupakubba. (Ekki þarf að hafa hlaupakubbana alveg upp við trampólínið eins og sést á myndinni fyrir ofan)

Viðauki VII - myndir af uppsetningu á dýnu í skyldu umferð í
4. og 5. flokki.



Skyldu umferð í 4. og 5. flokki er framkvæmd af hlaupa kubbum. Val er um það hvort notaðir eru 2 eða 3 kubbar.