



**Fimleikasamband
Íslands**

Keppnisreglur í stökkfimi á Íslandi

Júní 2025



Efnisyfirlit

Almennt.....	3
Gólf	5
3. flokkur	5
C - einkunn (3,0)	5
D - einkunn, 5 móment (opinn erfiðleiki).....	5
Framkvæmd - E einkunn (10,0).....	6
2. flokkur	6
C - einkunn (3,0)	6
D - einkunn, 6 móment (opinn erfiðleiki).....	6
1. flokkur	7
C - einkunn (3,0)	7
D - einkunn, 7 móment (opinn erfiðleiki).....	7
Framkvæmd - E einkunn (10,0).....	7
Dýna.....	8
Framkvæmd - E einkunn (10,0).....	8
Samsetning æfinga - C einkunn (3,0).....	9
Erfiðleiki æfinga - D einkunn (opinn).....	9
Trampólín	10
Framkvæmd - E einkunn (10,0).....	10
Samsetning æfinga - C einkunn (3,0).....	11
Erfiðleiki æfinga - D einkunn (opinn).....	11
Viðauki I Viðbótar erfiðleika æfingar á gólfi sem heimilt er að gera í stökkfimi.	12
Viðauki II.....	14

Almennt

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 Fimleikasambands Íslands. Eftirfarandi eru undanþágur frá Code of Points sem keppt er eftir í stökkfimi á Íslandi. Reglur í stökkfimi eru einfölduð útgáfa af reglum í hóp fimleikum þar sem kröfur eru lægri og leyfilegt er að hafa færri keppendur í liði.

Keppnisflokkar

Í stökkfimi er fylgt sömu aldurflokkum og í kvenna- og blönduðum liðum í hóp fimleikum. Stökkfimi er aðeins fyrir iðkendur í 3 flokki og eldri. Yngri iðkendur taka þátt á hóp fimleikamótum í 4. og 5. flokki. Stökkfimi er keppni blandaðra liða og því ekki skipt upp í kynjaflokka. Keppt er í eftirfarandi flokkum:

3. flokkur (árg. 2013-2014)

2. flokkur (árg. 2011-2012)

1. flokkur (árg. 2010 og eldri)

Sömu reglur gilda á stökkáhöldum um alla keppnisflokka þar sem erfiðleiki er opinn en reglur fyrir gólfæfingar eru breytilegar eftir flokkum þar sem kröfur eru stigvaxandi. Heimilt er að skrá 4-10 í hvert lið í stökkfimi og má liðið vera samsett af öllum kynjum. Keppt er 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 mótið.

Keppendum er heimilt að keppa í fleiri en einum flokki á hverju móti, sé eftirfarandi viðmiðum fylgt.

- Keppanda er heimilt að keppa upp fyrir sig með eldri aldursflokki á sama móti og hann keppir á með sínum aldursflokki.
- Hámark 30% af liði í hverjum flokki getur keppt upp fyrir sig á hverju móti.
- Keppandi má aldrei keppa við sjálfan sig.

Almennt

- Búningar eru samkvæmt hóp fimleikareglum.
- 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.
- Ekki er skylda að vera með keppnisnúmer. Séu lið eða hluti af liðinu 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.

- 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 ökklahlíf í beinu framhaldi.

Ef að keppandi er í svörtum dansgalla er frádráttur fyrir að vera með bleika ökklahlíf.

Ef að keppandi er í ermalausum bol og með svarta úlnliðshlíf kemur það til frádráttar.

- Heimilt er að hafa þjálfara sem stendur hjá röðinni á dýnu og trampólíni. 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).

Gólf

3. flokkur

Gólfæfingin má vera 1:15-2:15 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:15 eða lengri en 2:15 er veittur yfirdómara frádráttur (0,3). Sé gólfæfingin 1:00 eða styttri er veittur yfirdómara frádráttur (2,0) fyrir mjög stuttar gólfæfingar.

C - einkunn (3,0)

- 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.
 - Að öðru leyti þarf að fylgja skilgreiningu úr CoP.
- 4 mynstur (0,2/fyrir hvert mynstur sem vantar)
 - Krafa um "moving curve" og lítið 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, 5 móment (opinn erfiðleiki)

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

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"

Lista yfir viðbótar erfiðleikamóment má sjá í Viðauka I aftast í reglunum.

Framkvæmd - E einkunn (10,0)

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

2. flokkur

Gólfæfingin má vera 1:30-2:30 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:30 eða lengri en 2:30 er veittur yfirdómara frádráttur (0,3). Sé gólfæfingin 1:15 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” og lítið mynstur, 3 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
-
- DD - tvö erfiðleikamóment eftir 1:00 mínútu.

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



1. flokkur

Gólfæfingin má vera 2:00-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 2:00 eða lengri en 2:45 er veittur yfirdómara frádráttur (0,3). Sé gólfæfingin 1:45 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” og lítið mynstur, 4 frjáls
- Hliðarfærsla samkvæmt CoP (0,4)
- Afturfærsla samkvæmt CoP (0,4)

D - einkunn, 7 móment (opinn erfiðleiki)

- Jafnvægi
 - Handstaða
 - Eitt val jafnvægi
- Hopp
 - 1 eða 2
 - Ef liðið velur að gera tvö hopp, þarf annað hoppið að vera “leap”
- Acro
 - 1 eða 2
- Flex
- Group
- DD - tvö erfiðleikamóment eftir 1:30 mínútu.

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

Framkvæmd - E einkunn (10,0)

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



Dýna

Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir. Fjöldi iðkenda í umferð eru 4-10.

Hámarkshlaup á dýnu er 3 hlaupakubbar í 3. flokki, 6 hlaupakubbar í 2. flokki og 8 hlaupakubbar í 1. flokki.

Þjálfari skal standa á landingarsvæði og grípa inn í ef hættulegar aðstæður koma upp.

Athugið að þjálfari á að vera í aukahlutverki á mótstað (E1, -0,3).

Framkvæmd - E einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 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 4



Samsetning æfinga - C einkunn (3,0)

- Á dýnu framkvæmir liðið 3 umferðir. Hver umferð þarf að innihalda amk. tvær samsettar æfingar að eigin vali.
- Umferð 1 er liðs umferð þar sem allir framkvæma sömu æfingar.
- Í umferð 2 og 3 má vera stígandi.
- Framkvæma þarf eina fram umferð og eina aftur umferð

C kröfur (3,0)

Frádráttur

1. Liðsumferð	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. Rangur fjöldi æfinga	0,2 / æfingu í hvert skipti

Erfiðleiki æfinga - D einkunn (opinn)

- Keppandi þarf að tengja saman tvær æfingar í hverri umferð. Heimilt er að framkvæma fleiri en tvær samsettar æfingar en gildi reiknast af þeim þremur sem gilda mest í samsetningunni.
- Samsetning æfinga er frjáls.
- Ekki er heimilt að framkvæma sömu seríu oftari en einu sinni (C-frádráttur).

Breytt erfiðleikagildi á dýnu

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

Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir. Fjöldi iðkenda í umferð eru 4-10.

Tveir þjálfarar skulu standa á landingarsvæði og grípa inn í ef hættulegar aðstæður koma upp. Athugið að þjálfari á að vera í aukahlutverki á mótstað (E1, -0,3).

Framkvæmd - E einkunn (10,0)

- Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 4 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 4



Samsetning æfinga - C einkunn (3,0)

- Á trampólíni framkvæmir liðið 3 umferðir.
- Umferð 1 er liðs umferð þar sem allir framkvæma sömu æfingar.
- Í umferð 2 og 3 má vera stígandi.
- Framkvæma þarf amk. eina umferð án stökkhests og eina með stökkhest.
- Krafa er um amk. hálfa skrófu á trampólíni.
- Ekki er leyfilegt að gera sama stökkið í tveimur umferðum

C kröfur (3,0)

Frádráttur

1. Framkvæmir rangt stökk í skylduumferð	0,2 / keppandi í hvert skipti
2. Stígandi	0,2 / keppandi í hvert skipti
3. Krafa um 180° skrófu	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

Erfiðleiki æfinga - D einkunn (opinn)

- Samsetning æfinga er frjáls en eftirfarandi breytingar eru á gildum.
Til þess að reikna út gildi á heljarstökkum með snúningum skal bæta við 0,1 áf fyrir hverjar 180°.

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Án hests	Samanbogið heljarstökk	0,2	Breytt gildi frá CoP.
Án hests	Vinklað heljarstökk	0,3	Breytt gildi frá CoP.
Án hests	Strekkt heljarstökk	0,4	Breytt gildi frá CoP.

Viðauki I Viðbótar erfiðleika æfingar á gólfi sem heimilt er að gera í stökkfimi.

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 II

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