

**ÍSLENSKI
FIMLEIKASTIGINN
2025 - 2029**

PIETH

INNGANGSORÐ

Íslenski Fimleikastiginn er nú gefinn út í tíunda sinn en sá fyrsti kom út árið 1985. Fimleikastiginn er gefinn út á fjögurra ára fresti og helst útgáfa í hendur við nýjar dómaraþreglur Alþjóðlega Fimleikasambandsins (FIG) í upphafi hvers Ólympíuhrings. Uppbygging og þróun miðar að því að styrkja íslenska fimleika og byggir á þróun greinarinnar á heimsvísu og stöðu áhaldafimleika hérlandis hverju sinni. Aðalmarkmið Fimleikastigans er að styðja við kennslu fimleika á öllum getustigum áhaldafimleika kvenna, gefa iðkendum tækifæri til að læra samsettar fimleikaæfingar og taka þátt í keppni meðal jafningja. Mikilvægt er að þjálfarar og dómaraar kynni sér innihald Fimleikastigans sem og alþjóðlegar dómaraþreglur FIG. Fimleikastiginn er byggður upp sem keppnisæfingar í áhaldafimleikum en er ekki tæmandi yfir þær grunnæfingar sem nauðsynlegar eru í þjálfun fimleika. Fimleikastiginn er áfram byggður upp á átta þrepum ætluðum til æfinga og keppni í áhaldafimleikum kvenna. 1. – 5. þrep eru ætluð til keppni á mótum FSÍ, boðs- og innanfélagsmótum félaganna. 6. þrep eru skylduæfingar ætlaðar til kennslu iðkenda sem eru að taka sín fyrstu skref í greininni. 6. þrep er ætlað til keppni á innanfélags- og boðsmótum með hefðbundinni dómgæslu og þá helst í formi liðakeppni þar sem flestir eru að stíga sín fyrstu skref í keppni. Efri þrep Fimleikastigans eru til keppni á mótum FSÍ, boðs- og innanfélagsmótum þar sem 2., 3., 4., og 5. þrep eru skylduæfingar að hluta með frjálsu æfingavali á hverju áhaldi sem hafa ákveðin erfiðleikagildi. Félögin semja hreyfingar á jafnvægisslá og gólfi. Efsta og erfiðasta þrep Fimleikastigans er 1. þrep sem eru frjálsar æfingar sem styðjast við reglur FIG en sérkröfur og bónusar eru léttari.

Aðilar sem unnu að endurgerð og nýrri útgáfu Fimleikastigans 2025 – 2029 eru Auður Ólafsdóttir, Hekla Eir Andradóttir, Jóhanna Björg Jónsdóttir, Ólöf María Ásmarsdóttir, Sæunn Viggósdóttir og Þorbjörg Gísladóttir sem eru fimleikaþjálfarar og fimleikadómaraar. Íslenski Fimleikastiginn er gefin út í heild sinni og birtur á vef Fimleikasambands Íslands (FSÍ). Þar geta þjálfarar, dómaraar og annað áhugafólk um áhaldafimleika sótt stigann ásamt viðauka með hjálpargögnum um uppsetningu áhalda í ákveðnum þrepum og tækniðöflum ákveðinna æfinga. Myndræn útgáfa verður birt á vefnum til að auðvelda þjálfurum, dómurum, iðkendum, foreldrum og áhugafólki að kynna sér uppbyggingu og innihald Fimleikastigans. Vinnuhópur um Íslenska Fimleikastigann 2025 – 2029, áskilur sér rétt til breytinga innan Ólympíuhringsins ef nauðsyn krefur.

Að þessu sinni verður í fyrsta skipti birt Help desk samhliða íslenska fimleikastiganum. Help desk er til þess ætlað að skerpa á reglum fimleikastigans og útskýra nánar framkvæmd og önnur tæknileg atriði. Help desk er lifandi skjal og verður uppfært eftir þörfum.

Vinnuhópur um Íslenska Fimleikastigann 2025-2029

EFNISYFIRLIT	
Inngangsorð.....	2
Reglur Fimleikastigans	4
Dómgæsla	5
Uppbygging Einkunnar	7
Almennur frádráttur – FIG.....	8
Almennur frádráttur – FIG.....	9
Almennur frádráttur - FIG	11
Upphafseinkunn og sérstakur frádráttur í Fimleikastiganum D	
Dómarar	12
Tækni	13
Stökk	21
Stökk frádráttartafla 1. og 2. þrep.....	24
Stökk frádráttartafla 3. - 5. þrep.....	25
Stökk 5. þrep	26
Stökk 4. þrep	26
Stökk 3. þrep	26
Stökk 2. þrep	27
Stökk 1. þrep	27
Tvíslá.....	28
Tvíslá frádráttartöflur	30
Tvíslá 5. þrep.....	32
Tvíslá 4. þrep.....	33
Tvíslá 3. þrep #1	34
Tvíslá 3. þrep #2	34
Tvíslá 2. þrep.....	35
Tvíslá 1. þrep.....	36

Tækni í sveiflum.....	37
Slá	38
Slá frádráttartöflur	40
Slá 5. þrep.....	42
Slá 4. þrep.....	43
Slá 3. þrep.....	44
Slá 2. þrep.....	45
Slá 1. þrep.....	46
Gólf.....	47
Gólf frádráttartöflur	48
Gólf 5. þrep.....	50
Gólf 4. þrep.....	51
Gólf 3. þrep.....	52
Gólf 2. þrep.....	53
Gólf 1. þrep.....	54
Neðri þrep fimleikastigans 6. þrep	55
Stökk 6. þrep.....	57
Tvíslá 6. þrep	58
Slá 6. þrep.....	59
Gólf 6. þrep.....	60

REGLUR FIMLEIKASTIGANS

- I. Fimleikastiginn er ætlaður til fjögurra ára í senn og er nýr fimleikastigi gefinn út í upphafi hvers Ólympíuhrings.
- II. Hámarskeinkunn í hverju þrepi er eftirfarandi:
- | | |
|--------------|---|
| 2. – 6. þrep | 17,00 |
| 1. þrep | Samkvæmt reglum FIG og Fimleikastigans. |
- III. Þegar keppandi hefur náð þrepi á móti sem haldið er á vegum FSÍ má hann klára yfirstandandi keppnistímabil í sama þrepi. Á næsta keppnistímabili verður keppandinn að keppa í næst þrepi fyrir ofan, eða ofar, þ.e. á FSÍ móti. Að undanskildu 4. og 5. þrepi þar sem keppandi færir upp um þrep um leið og þrepi er náð. Keppnistímabilið er frá 1.ágúst – 31.júlí.
- IV. Hægt er að ná þrepi á innan- og millifélagamótum sem eru dæmd með minnst tveim FSÍ dómurum, þar af annar með minnst D2 réttindi til að öðlast viðurkenningu frá FSÍ.
- V. Hægt er að byrja að æfa og keppa í Fimleikastiganum í hvaða þrepi sem er án þess að hafa náð þrepinu fyrir neðan. Einnig er hægt að sleppa þrepi eða þrepum úr .
- VI. Leyfilegt er að keppa upp fyrir sig á keppnistímabilinu og keppa aftur í lægra þrepinu (sem búið er að keppa í áður) á tímabilinu. En um leið og þrepinu fyrir ofan er náð innan keppnistímabilsins missir keppandinn keppnisrétt í lægra þrepinu.
- VII. Þátttökuskilyrði er inn á Íslandsmót í þrepum. Reglur um rétt til þátttöku á mótið eru settar fram í Kröfum móta sem gefnar eru út í september ár hvert af TKV/FSÍ.
- VIII. Komi til vafaatriða á mótum FSÍ er það í verkahring yfirdómara mótsins að taka ákvarðanir um niðurstöðu, komi það hvergi fram í gögnum Fimleikastigans.
- IX. TKV/FSÍ stendur fyrir dómaranámskeiðum og kynningum á Fimleikastiganum.
- X. Fimleikastigann má ekki gefa út í hluta eða heild sinni án samþykkis TKV/FSÍ.

DÓMGÆSLA

Dómgæsla Fimleikastigans byggist á Fimleikastiganum sem og dómarabók Alþjóðlega Fimleikasambandsins "Code of points" (COP) og er nauðsynlegt fyrir þjálfara og keppendur að kynna sér báðar dómarabækurnar.

Skylda dómara

Dómarar skulu vera vel undirbúnir fyrir hvert mót og gæta hlutleysis til hins ýtrasta við störf sín.

Dómarafundir

Dómarafundur er haldinn á keppnisstað áður en keppni hefst. Yfirdómari stjórnar fundinum þar sem farið er yfir skipulag mótsins og innihald keppnisæfinga. Dómarar geta svo fylgst með upphitun og undirbúið dómgæsluna.

Klæðnaður dómara

Alþjóðlegur dómaraklæðnaður er dökkblá dragt og hvít blússa/skyrta undir. Á mótum hérlendis er leyfilegt að dómarar klæðist svörtum jakka, pílси eða buxum og hvítri blússu/skyrtu/bol.

Störf dómara á mótum

Í hverju dómaragengi eru D dómarar og E dómarar. D dómarar eru ábyrgir fyrir upphafseinkunn/D-einkunn. E dómarar dæma framkvæmd og listfengi/E-einkunn.

Yfirdómari

TKV/FSÍ skipar yfirdómara á hvert mót.

- Hann skal halda dómarafund fyrir mótið.

- Hann yfirfer áhöld á mótsstað
- Hann hefur yfirumsjón og ber ábyrgð á allri dómgæslu á mótinu ásamt því að sjá til þess að skipulagi FSÍ sé framfylgt.
- Hann leysir úr þeim vafaatriðum sem kunna að koma upp varðandi dómgæslu.
- Hann tekur við og svarar spurningum varðandi D einkunn í samráði við D dómara á áhaldi.
- Ef þjálfarar hafa spurningar varðandi D einkunn geta þeir leitað til yfirdómara hverju áhaldi og fengið útskýringu á einkunn sinna iðkenda.
- Hann sér til þess að keppendur og þjálfarar fari eftir settum reglum.
- Hann er til staðar þar til verðlaunaafhendingu er lokið.

Yfirdómari á áhaldi (D dómari)

- Er ábyrgur fyrir upphafseinkunn og sýnir hana þar sem það á við.
- Ávarpar keppendur fyrir keppni á sínu áhaldi.
- Er oddamaður ef vafaatriði koma upp.
- Kallar á yfirdómara mótsins ef nauðsyn krefur.
- Hefur yfirumsjón með að tímadómari og línudómari sinni sínum störfum.
- Er til staðar þar til verðlaunaafhendingu er lokið.

Sætaskipan dómara

Yfirdómari á áhaldi situr í miðjunni og aðrir dómarar sitja sitt hvoru megin við hann. Línu- og tímadómarar sitja þar fyrir utan.

Almenn upphitun

Almenn upphitun fyrir hvert mót er 20 mínútur (samkvæmt mótaþlan).

Áhaldaupphitun

Er skv. skipulagi hverju sinni. Í 3., 4. og 5. þrepi er hún almennt inn í keppninni en 1. og 2. þrepi er áhaldaupphitun samkvæmt keppnisfyrirkomulagi.

Upphitun í keppni

Upphitun er eins og í alþjóðlegu reglunum, keppendur fá upphitun á áhöldum í 30 sekúndur á jafnvægisslá og gólfi, 50 sekúndur á tvíslá (tvær umferðir leyfðar í 3. þrepi ef keppandi gerir risa). Í Fimleikastiganum fá keppendur upphitun á stökki eins og kemur fram í hverju þrepi.

UPPBYGGING EINKUNNAR

Lokaeinkunn byggist upp á tveimur einkunnum, D einkunn og E einkunn. D einkunn samanstendur af erfiðleikagildum, sérkröfum, samtengingum og bónusum.

E einkunn byrjar í 10,00 og frá henni dragast framkvæmdarvillur og listfengi. Meðaltal E einkunna er fundið og lagt við D einkunn til þess að fá lokaeinkunn. D dómarar geta einnig starfað sem E dómarar.

Lokaeinkunn er reiknuð með þremur aukastöfum, engin námundun.

Meðaltal fundið á E einkunn

Útreikningur á meðaltali fer eftir fjölda E dómara.

2 dómarar: Meðaltal tveggja

3 dómarar: Meðaltal þriggja

4 dómarar og fleiri: Hæsta og lægsta einkunn eru teknar út og meðaltal hinna reiknað til lokaeinkunnar.

Útreikningur á D einkunn

1.þrep er létt frjáls æfing og útreikningur einkunna eru eins og í COP með breyttum sérkröfum. Sérkröfur í 1. þrepi eru taldar upp hjá hverju áhaldi fyrir sig. Æfingar hafa sömu erfiðleikagildi og í COP.

2., 3., 4., 5. og 6. þrep eru skylduæfingar með vali og er hæsta mögulega upphafseinkunn 7,00 en lokaeinkunn 17,00. Sundurliðun á gildi æfinganna er að finna í töflum hjá hverju áhaldi fyrir sig. Sé ekki reynt við skylduæfingu kemur til frádráttar, sjá "Frádrættir í Fimleikastiganum".

Frádráttur

Hægt er að draga frá 0,10 / 0,30 / 0,50 og 1,00. Ekki er hægt að nota aðra frádráttapunkta. Þegar merki " er fyrir framan tölu táknar hæsta

mögulega frádrátt upp að þeirri tölu. Dæmi "0,50 getur verið 0,10 / 0,30 eða 0,50.

ALMENNUR FRÁDRÁTTUR – FIG

Villur		Lítill 0,10	Meðal 0,30	Stór 0,50	Mjög stór 1,00 eða meira
E dómara frádráttur					
Framkvæmdar frádráttur					
- Bognar hendur eða fætur	hvert skipti	x	x	x	
- Fætur eða hné í sundur	hvert skipti	x	≥ axlir		
- Fætur í kross í skrúfum	hvert skipti	x			
- Ónóg hæð í æfingum	hvert skipti	x	x		
- Ónóg nákvæmni í samanb. eða vinklaðri stöðu í einföldu heljarstökki, án skrúfu	hvert skipti	x 90° mjaðma/hné vinkill	x > 90° mjaðma/hné vinkill		
Ónóg nákvæmni í samanb. eða vinklaðri stöðu í tvöföldum heljarstökkum, án skrúfu	hvert skipti	x > 90° mjaðma/hné vinkill			
- Beinni líkamsstöðu ekki haldið- vinklað niður	hvert skipti	x	x		
- Hik í framkvæmd æfinga og hreyfinga	hvert skipti	x			
- Tilraun án þess að framkvæma æfingu	hvert skipti		x		
- Frávik frá beinni stefnu	hvert skipti	x			
Líkams- og/eða fótastaða í æfingum (ekki dans-æfingum) - Röng líkamsstaða - Ristar ekki strekktar/slakar - Ónóg splitt í akró æfingum (án flugs)	hvert skipti hvert skipti hvert skipti	x x x	x		
- Tækniröfur ekki uppfylltar í dans æfingum (sjá 9. kafla - listi yfir tæknivillur)		x	x	x	
- Nákvæmni	hvert skipti	x			
- Framkvæma afstökk of nálægt áhaldinu (tvíslá/slá)			x		
Frádráttur fyrir lendingu (í öllum æfingum, líka afstökki)	<i>Ef það er ekki fall þá er hámarks frádráttur 0,80</i>				
- Fætur sundur í lendingu	hvert skipti	x			
- Auka armsveifur		x			
- Jafnvægisskortur	hvert skipti	x	x		
- Auka skref, lítið hopp	hvert skipti	x			
- Mjög stórt skref eða hopp – meira en axlarbreidd	hvert skipti		x		
- Röng líkamsstaða	hvert skipti	x	x		
- Djúp landing (deep squat)	hvert skipti			x	
Strjúka/snerta áhald/dýnu með höndum, án þess að detta	hvert skipti		x		
- Stuðningur á dýnu/áhald með 1 eða 2 höndum	hvert skipti				1,00
- Fall á dýnu með hné eða rass	hvert skipti				1,00
- Fall á eða af áhaldi	hvert skipti				1,00

- Ekki lent á fótum fyrst					1,00
---------------------------	--	--	--	--	------

ALMENNUR FRÁDRÁTTUR – FIG

Villur		Lítill 0,10	Meðal 0,30	Stór 0,50	Mjög stór 1,00
Frádráttur fyrir D dómara					
- Samtenging framkvæmd með falli - Afstökk með falli	UB,BB,FX				Ekki CV, Ekki SB (BB), Ekki Bónus
- Ekki lent á fótum fyrst eða tilskyldri stöðu í æfingu	hvert skipti				Ekki DV,CV,CR Ekki SB (BB) eða DMT bónus
- Spyrnt frá fyrir utan línu (alveg utan línu)	FX				Ekki DV,CV,CR
- Heilsar ekki D dómara í upphafi og/eða lok æfingar	Gym/Event		x		Frá lokaeink.
- Móttaka (hjálp)	UB;BB;FX hvert skipti		1,00 frá Lokaeinkunn - Móttaka eftir að æfing er kláruð, ekki CV eða DMT bónus - Aðstoð við framkvæmd æfinga, ekki DV,CV,CR,SB (BB) & DMT bónus		
- Óleyfileg viðvera þjálfara/móttakara við áhald / upp á dýnum	Gym/Event			x	Frá lokaeinkunn
Keppandi hleypur/labbar undir LB til að framkvæma uppstökk	Gym/Event		x		
Frádráttur fyrir D dómara í samráði við Yfirdómara frá Lokaeinkunn					
Varðandi áhöld					
- Öryggispúði (safety collar) ekki rétt notaður	Gym/Evt				Ógilt stökk "0"
-Yfirdýna ekki notuð fyrir lendingu	Gym/Evt			x	Frá lokaeinkunn
- Staðsetja bretti á óleyfilegt undirlag	Gym/Evt			x	
- Nota óleyfilegar aukadýnur	Gym/Evt			x	
- Færa til yfirdýnuna á meðan æfingu stendur eða staðsetja við rangan enda á slá	Gym/Evt			x	
Frádráttur Yfirdómara í samráði við D dómara frá Lokaeinkunn					
- Hækka áhald án leyfis	Gym/Evt			0,50 frá Lokaeinkunn	
- Fjarlægja gorm úr stökkbretti	Gym/Evt			0,50 frá Lokaeinkunn	
- Röng notkun á magnesíu	Gym/Evt			0,50 frá Lokaeinkunn	
Frádráttur Yfirdómara frá Lokaeinkunn					
Hegðun keppanda					
- Óleyfilegur stuðningur/bólstrun (padding)	Gym/Evt		x	Frá lokaeinkunn	
- Vantar fána merki og/eða röng staðsetning	Gym/Evt		x	Taka 1x frá í keppni CI,CII og CIV af lokaeinkunn á því áhaldi	
- Vantar keppnisnúmer	Gym/Evt		x		

- Óleyfilegur keppnisbolur, skartgripir, litur á teygjubindi	Gym/Evt		x	þar sem það kemur fyrst upp Taka frá lokaeinkunn á viðkomandi áhaldi í keppni CIII
- Óleyfileg auglýsing			x	Taka frá lokaeinkunn á viðkomandi áhaldi
- Óíþróttamannsleg hegðun	Gym/Evt		x	Frá lokaeinkunn
- Óleyfileg viðvera á áhaldi / dýnum "podium"	Gym/Evt		x	Frá lokaeinkunn
- Fer aftur upp á áhaldið eftir að æfingu er lokið			x	Frá lokaeinkunn
- Tala við starfandi dómara í keppni	Gym/evt		x	Frá lokaeinkunn
- Keppa í rangri keppnisröð	Gym/evt			1,00 í CI og CIV frá liði á áhaldi
- Ekki samræmi í keppnisbúningum	Lið			1,00 í keppni CI, CIV, taka 1x frá liði
Yfirgefa keppnissvæði án leyfis - Kemur ekki aftur að klára keppni				Rekin úr keppni
Keppandi lýkur ekki keppni þar sem hann er ekki á keppnissvæði				Rekin úr keppni
- Óafsakanleg seinkun/truflun á keppni				Rekin úr keppni
Frádráttur Tímadómara til D dómara				
- Fara út fyrir upphitunartíma (eftir viðvörun) * einstaklingur	Lið Gym/Evt		x x	Frá lokeinkunn
- Byrjar ekki æfingu innan 30 sek frá grænu ljósi	Gym/Evt		x	
- Byrjar ekki innan 60 sekúnda	Gym/Evt		Æfingu lokið	
- Yfirtími á slá og gólfi	Gym/Evt	x		
- Byrja æfingu þegar er rautt ljós	Gym/Evt			0,00
- Fara yfir leyfilegan tíma í falli tvíslá/slá			0,30	
- Fara yfir leyfilegan tíma við fall á áhaldi, meira en 60 sek á tvíslá og slá				Æfingu lokið

ALMENNUR FRÁDRÁTTUR - FIG

Villur		Lítill 0,10	Meðal 0,30	Stór 0,50	Mjög stór 1,00 eða meira
Frádráttur fyrir Yfirdómara Gul og Rauð spjöld					
Hegðun þjálfara sem hefur <u>ekki</u> bein áhrif á frammistöðu keppanda /liðs					
Óíþróttamannsleg hegðun	1.skipti – Gult spjald á þjálfara (viðvörðun) 2. skipti – Rautt spjald á þjálfara og brottrekstur af keppnissvæði				
Önnur ósæmileg hegðun	Rautt spjald og rekin strax af keppnissvæði				
Hegðun þjálfara sem hefur <u>bein</u> áhrif á frammistöðu keppanda / liðs					
Óíþróttamannsleg hegðun sem hefur bein áhrif á úrslit/frammistöðu keppanda/liðs, t.d. valda seinkun á mót, tala við dómara (fyrir utan D1 dómara), tala, kalla, hrópa á keppenda o.fr.v	1.skipti – 0,50 stig frá keppanda/liði á áhaldi og gult spjald á þjálfara ef hann talar við dómara 1. skipti – 1,00 stig frá keppanda/liði á áhaldi og gult spjald á þjálfara ef hann talar dónalega við dómara 2.skipti – 1,00 frá keppanda/liði. Rautt spjald á þjálfara og brottrekstur				
Önnur ósæmileg hegðun	- 1,00 stig frá keppanda /liði á áhaldi og rautt spjald strax og brottrekstur				

UPPHAFSEINKUNN OG SÉRSTAKUR FRÁDRÁTTUR Í FIMLEIKASTIGANUM D DÓMARAR

Upphafseinkunn/ D einkunn í 1.- 5. þrepi

Villur		Lítill 0,10	Meðal 0,30	Stór 0,50	Mjög stór 1,00 eða meira
Gildi æfingar (sjá undir viðkomandi þrepi)					
Vantar tengingu þar sem "+ tengja í" er í texta				x	x
Erfiðleikagildi æfinga í 1.þrepi samkvæmt COP					Sjá hvert áhald
Sérkröfur í 1.þrepi og sérstakir bónusar					Sjá hvert áhald

Sérstakur áhaldafrádráttur af lokaeinkunn í 2.- 5. þrepi - Annar frádráttur

Villur		Lítill 0,10	Meðal 0,30	Stór 0,50	Mjög stór 1,00 eða meira
Ekki reynt við skylduæfingu					1,00
Auka tilraunir í tilhlaupi í stökki og uppstökki á tvíslá/slá					1,00
Óvirkur þjálfari á tvíslá					1,00
Þjálfari fer inn á dýnur hjá áhaldi á meðan keppni stendur				0,50	
Vantar forsamdar hreyfingar á slá				0,50	
Vantar fágun/kóreógrafíu í innkomu á gólfi 4.- 2.þrepi			0,30		
Hegðun keppenda, tími, lína, búningar, keppnisnúmer, dýnur ofl. Sjá COP					

TÆKNI

Til að viðurkenna æfingu verður nákvæm tækni að vera til staðar. Allar tilvitnanir í gráður til að klára æfingar eða líkamstöður eru til viðmiðunar og eru hugsaðar sem leiðbeiningar.

Öll áhöld

Líkamsstaða

Samanbogið (Tuck)

- Minna en 90° vinkill í mjöðmum og hnjám í heljarstökkum og dansæfingum

Vinklað (Pike)

- Minna en 90° vinkill í heljarstökkum og dans æfingum

Beint/Strekkt (Stretch)

- Allir líkamshlutar í línu



Viðurkenning á æfingu

- Bein staða verður að vera í meirihluta heljarstöksins í :
 - Einföldu heljarstökki
 - Tvöföldu heljarstökki á gólfi og í afstökki á tvíslá
 - Stökki (heljarstökk)
- Þegar ekki er sýnd bein líkamstaða þá er það talið vinkluð staða í:
 - Æfingum án skrúfu
 - Stökkum án skrúfu

Viðurkenning á líkamsstöðu í einföldu og tvöföldu heljarstökki án skrúfu

Vinklað heljarstökk verður samanbogið	<u>D dómari</u> Ef hné horn er minna en 135° í vinkluðu heljarstökki – Gefa samanbogið
Samanbogið heljarstökk verður beint	<u>D dómari</u> Mjaðmir beinar (180°) – Gefa beint heljarstökk
Beint heljarstökk verður vinklað	<u>D dómari</u> Vinkill í mjöðmum – Gefa vinklað heljarstökk Örlítil kúla (hollow) á baki eða örlítið fött (arched) líkamsstaða er ásættanleg

Lendingar úr einföldum heljarstökkum með skrúfum

a) Æfingar með skrúfum

- í uppstökki / afstökki á tvíslá og slá
- á slá og gólfi
- í öllum landingum á stökki

verða að vera kláraðar nákvæmlega eða það telst önnur æfing úr COP*

ATH. Staða fremri fótar eða handar ákvarðar erfiðleika gildið

b) Fyrir undirsnúning:

- 3/1 skrúfa verður 2 ½ skrúfa
- 2 ½ skrúfa verður 2/1 skrúfa

- 2/1 skrífa verður 1 ½ skrífa
- 1 ½ skrífa verður 1/1 skrífa

***Gólf:** Þegar heljar með skrífu er tengd beint við annað heljarstökk og skrífan í fyrsta heljarstöckinu er ekki að fullu klárað en keppandi getur haldið áfram í næstu æfingu þá er gildið ekki lækkað

Fall í lendingu

- fætur lenda fyrst – æfing telst gild
- lendir ekki á fótum fyrst – Ekkert DV – ógild æfing

Æfingar á slá og gólfi – Dans æfingar

Gildir snúningar (pirouette) í dans æfingum

- Snúningur verður að vera að fullu kláraður annars önnur æfing gefin
- Staða axla og mjaðma er notuð til viðmiðunar, annars er gefið lægra gildi

Viðurkenning snúninga (pirouett) á öðrum fæti byrjar við:

- 180° á slá og
- 360° á gólfi

Skilyrði snúninga (pirouette)

- Verða að vera framkvæmdir upp á tá
- Líkamsstaða verður að vera nákvæm í gegnum snúninginn
- Bogginn eða beinn stuðningsfótur breytir ekki erfiðleikagildi
- Snúningur telst kláraður um leið og hæll fer í gólf
- Í snúningi á öðrum fæti verður frjálsi fóturinn að halda sinni stöðu
- Ef frjálsi fóturinn er ekki í tilgreindri stöðu - þá er gefin önnur æfing úr COP

Þegar snúningur er ekki kláraður:

Dæmi:

- Slá  verður 
- Gólf  verður 

Viðurkenning hoppa (leaps, jumps, hops) með snúning án splittstöðu byrja frá:

- 180° á slá og gólfi (splitt, spígat og ring æfingar)
- 360° á gólfi

Mismunandi tækni er leyfð í snúningshoppum svo sem vinklað, samanbogið eða fætur sundur. Staðan getur verið í byrjun, mið eða lok snúnings. Nema annað sé tekið fram.

Fyrir undirsnúning meira en 30° er gefin önnur æfing úr æfingatöflu.

Dæmi:

- Slá/Gólf  verður 
- Gólf  verður 
- Gólf  verður  eða 
- Slá  verður 

Auka ¼ snúningur breytir ekki æfingu

Skilgreining: Mismunandi orð eru notuð í ensku fyrir hopp

Leaps – spyrnt frá öðrum fæti og lent á hinum fætinum eða báðum

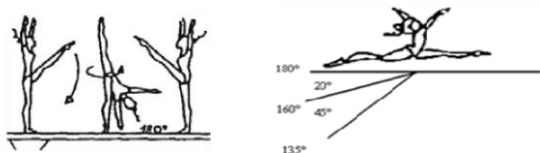
Hops – spyrnt frá öðrum fæti og lent á sama fæti eða báðum (180°splitt er ekki nauðsynlegt)

Jumps – spyrnt frá báðum fótum og lent á öðrum eða báðum

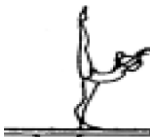
Ef lent er á báðum fótum – þá er það staða fremri fótar sem ákvarðar erfiðleikagildi

Ef lent er á öðrum fæti þá er það staða mjaðma og axla sem ákveða erfiðleikagildið

Krafa um splittstöðu: Frádráttur fyrir ónóg splitt í hoppum



Kröfur á valdar dansæfingar

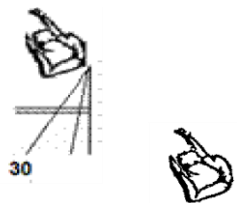
Jafnvægi (Scales (4.102))	
	Kröfur: . 180 splitt
	D dómari . < 180° split - Ekki DV
Dæmi um snúning með fót í ákveðinni stöðu	
	Kröfur: . Frjálsi fóturinn í ákveðinni stöðu í gegnum snúninginn
	D dómari . Frjálsi fóturinn fyrir neðan lárétt - önnur æfing

Samanbogið hopp með /án snúning				
	Kröfur: . Mjaðma vinkill – minna en 90° . Hné fyrir ofan lárétt			
	D dómari . > 135° mjaðma/hné vinkill - ekki DV eða önnur æf.			
	E dómari			
	<table> <tr> <td>. Hné lárétt</td><td>- 0,10</td></tr> <tr> <td>. Hné fyrir neðan lárétt</td><td>- 0,30</td></tr> </table>	. Hné lárétt	- 0,10	. Hné fyrir neðan lárétt
. Hné lárétt	- 0,10			
. Hné fyrir neðan lárétt	- 0,30			
Byssuhopp með/án snúnings				
	Kröfur: . Mjaðma vinkill – minna en 90° . Beini fóturinn fyrir ofan lárétt			
	D dómari . > 135° mjaðma vinkill - ekki DV eða önnur æfing			
	E dómari			
	<table> <tr> <td>. Beini fóturinn lárétt</td><td>- 0,10</td></tr> <tr> <td>. Beini fóturinn fyrir neðan lárétt</td><td>- 0,30</td></tr> </table>	. Beini fóturinn lárétt	- 0,10	. Beini fóturinn fyrir neðan lárétt
. Beini fóturinn lárétt	- 0,10			
. Beini fóturinn fyrir neðan lárétt	- 0,30			

Gallhopp (Cat leap) með/án snúnings		
	Kröfur:	
	· Fætur víxlast	
	· Hné fyrir ofan lárétt	
	· Meta stöðu lægra hnés	
	<u>D dómari</u>	
	· > 135° mjaðma vinkill – Ekki eða annað DV	
	· Fætur víxlast ekki – Samanbogið (Tuck jump) hopp	
	<u>E dómari</u>	
	· Annar/ báðir fætur lárétt	- 0,10
	· Annar /báðir fætur fyrir neðan lárétt	- 0,30
Spígat hopp með/án snúnings		
	Kröfur:	
	- Báðir fætur fyrir ofan lárétt	
	<u>D dómari</u>	
	- > 135° mjaðma vinkill – Ekki eða annað DV	
	<u>E dómari</u>	
	- Röng fótastaða	- 0,10
	- Fætur lárétt	- 0,10
	- Fætur fyrir neðan lárétt	- 0,30

Ring hopp		
	Kröfur:	
	- Fetta og höfuð aftur	
	- 180°splitt í skálínu	
	- Aftari fótur við hvirfilinn	
	<u>D dómari</u>	
	- Ekki fetta og höfuð aftur - Splitt hopp/Sissone	
	- Ekki splitt	- Ekki DV
	<u>E dómari</u>	
	- Ónóg fetta	- 0,10
	- Aftari fótur við höfuð	- 0,10
	- Aftari fótur í axlar hæð	- 0,30

Sheep hopp



Kröfur:

- Fetta í brjóstbaki og höfuð aftur með fætur í hvirfils hæð.
- Mjaðma rétta

D dómari

- Ekki fetta og höfuð aftur – Ekki DV
- Fætur fyrir neðan axlar hæð – Ekki DV

E dómari

- Ónóg fetta - 0,10
- Fætur við höfuð og lægra - 0,10
- Ónóg rétta á mjöðmum - 0,10
- Ónóg beygja á hné ($\geq 90^\circ$) - 0,10

Skiptisplittstökk



Kröfur:

- Sveiflufótur minnst 45°
- Sveiflufótur beinn

D dómari

- Of lítil eða engin sveifla á sveiflu - Splittstökk

E dómari

- Sveiflufótur lægri en 45° - 0,10
- Sveiflufótur boginn - 0,10/0,30

Yang Bo



Kröfur:

- Mikil fetta og höfuð aftur
- Yfirsplitt með fremri fót, minnst lárétt

D dómari

- Ekki fetta og höfuð aftur – Splitt hopp/Sissone
- Fremri fótur fyrir neðan lárétt – Ring hopp

E dómari

- Ónóg fetta - 0,10
- Ekki yfirsplitt en fætur við lárétta línu - 0,10

Skiptisplitt með snúning ($\frac{Z}{Z}$)



Kröfur:

- Sveiflufótur minnst 45°
- Sveiflufótur beinn
- Sýna splitt stöðu (cross split)

D dómari

- Of lítil eða engin sveifla á sveiflu.-Splittstökk m/snú

- Ónógur snúningur $\frac{Z}{Z}$ verður $\frac{Z}{Z}$
- Ónógur snúningur $\frac{Z}{Z}$ verður $\frac{Z}{Z}$

E dómari

- Sveiflufótur lægri en 45° - 0,10
- Sveiflufótur boginn - 0,10/0,30

Ring splittstökk / Ring skiptisplittstökk (með / án snúnings)**Kröfur:**

- Fetta í brjóstbaki og höfuð aftur
- 180° splitt
- Fremri fótur láréttur og aftari fótur við hvirfilinn
- Snú. framkvæmdur eftir að búið er að sýna ringstöðu

D dómari

- Ekki fetta og höfuð aftur – Splitt- /skiptisplittstökk
- Aftari fótur f. neðan axlir – Splitt- / skiptisplittstökk
- Röng tímasetning á snú. – Splitt/skiptisplittst. með snú.

E dómari

- Ónóg fetta	- 0,10
- Fremri fótur fyrir neðan lárétt	- 0,30
- Aftari fótur við höfuð	- 0,10
- Aftari fótur við axlar hæð	- 0,30
- Aftari fótur beinn	-0,10

Hámarksfrádráttur fyrir frávik frá réttri líkamsstöðu (body shape) má ekki fara yfir 0,50

Líkamsstöðu frádráttur inniheldur:

- Ónóg splitt
- Bognar fætur
- Ristar ekki strekktar
- Sérstakur frádráttur fyrir líkamsstöðu sem kemur fram í tæknaflanum
- Líkamsstöðu og tæknileg frávik frá fullkominni framkvæmd æfingar

Athugið:

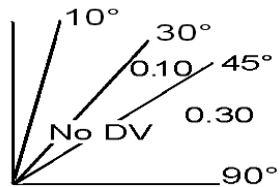
Lítill frávik frá fullkomni framkvæmd 0,10

Miðlungs frávik frá fullkomni framkvæmd 0,30

Stórt frávik frá fullkomni framkvæmd 0,50

Tvísíla

Handstaða er þegar allir líkamshlutar eru í beinni lóðréttri línu

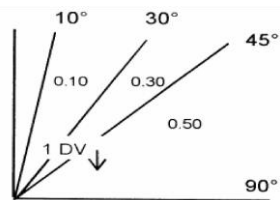
9.4.1 Sveifla í Handstöðu

D dómari

Ef sveiflu er lokið:

- innan 10° frá lóðlínu – Gefa DV
- >10° – Ekki DV

E dómari

- > 30° – 45°	– 0,10
- > 45°	– 0,30

9.4.2 Hring æfingar án snúnings og flug æfingar frá ER í handstöðu á NR

D dómari

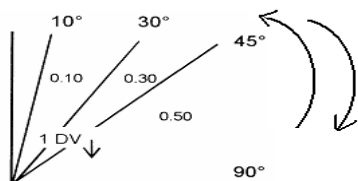
Ef æfingu er lokið

- > 10° fyrir handstöðu – Ekki DV
- > 10° eftir handstöðu – Gefa 1 DV lægra

<u>E dómari</u>	
- > 10° - 30°	– 0,10
- > 30° - 45°	– 0,30
- > 45°	– 0,50

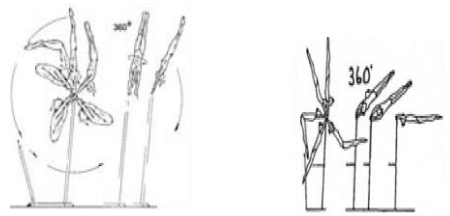
9.4.3 Sveiflur – æfingar með snúning

- sem ná ekki handstöðu
- sem fara ekki í gegnum lóðlínu
- sem halda áfram eftir snúning í öfuga stefnu



Sveiflu æfingar með $\frac{1}{2}$ (180°) snú:

Allir líkamshlutar verða að ná lárétttri línu til að fá DV, annars ekkert gildi (DV) gefið (empty swing)

**D dómari**

Ef æfingu er lokið

- innan 10° frá handstöðu –

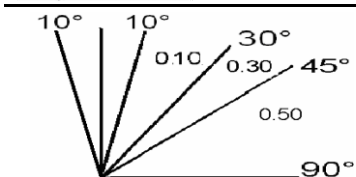
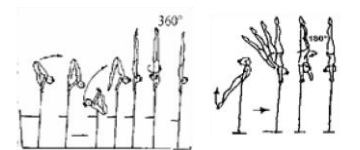
Gefa DV

- > 10° fyrir handstöðu – Gefa 1DV lægra en hring æfing í handstöðu með snú.

E dómari

- > 10° – 30°	– 0,10
- > 30° – 45°	– 0,30
- > 45°	– 0,50

9.4.4 Hring æfingar með snúning í handstöðu og sveifla í handstöðu með snúning

**D dómari**

Ef æfingu lokið

-innan 10° (hvoru megin) – Gefa DV

E dómari

- > 10° – 30°	– 0,10
- > 30° – 45°	– 0,30
- > 45°	– 0,50

Ef sama æfing er framkvæmd sem sveifla og sem hring æfing með snúning, þá er bara hægt að telja hana einu sinni.

STÖKK

Almennt

Í öllum þrepum Fimleikastigans þarf að gera tvö stökk, sama stökkið eða ólík fer eftir þrepum. Meðaltal fundið fyrir lokaeinkunn á ólíkum stökkum og þegar framkvæmt er sama stökkið þá gildir betri einkunnin.

Í 5. þrepi er sama stökkið framkvæmt tvisvar sinnum og betra stökkið gildir.

Í 4. þrepi er keppt með tvö ólík stökk og meðaltal þeirra gildir til einkunna. Stökkin hafa mismunandi upphafseinkunn. Í 3. þrepi er val um tvö ólík stökk af þremur, síðan er meðaltal fundið sem gildir til einkunna. Stökkin hafa mismunandi upphafseinkunn.

Í 1. og 2. þrepi er frjálst val samkvæmt stökktöflu COP. Í 2. þrepi mega stökkin vera ólík en einnig má framkvæma sama stökkið tvisvar. Stökkin þurfa að vera ólík í 1. þrepi en mega vera úr sama stökkflokki. Meðaltal gildir sem lokaeinkunn í 1. þrepi.

Í 2. - 1. þrepi þurfa keppendur að sýna stökknúmer, sem er þriggja stafa tala gefin upp í stökktöflu COP. Ef keppandi gerir annað stökk en sýnt er, er enginn frádráttur. Móttaka á stökki er ekki leyfileg og er lokaeinkunn 0,00 af stökkum sem eru með móttöku.

Auka tilhlaup – Annar frádráttur (D dómarar)

Í 3., 4. og 5. þrepi er auka tilhlaup leyfilegt fyrir hvert stökk með frádrætti - 1,00 ef hlaupið er framhjá bretti og stökkhesti eða framkvæmt “0” stökk. Þriðja tilhlaup ekki leyfilegt

Í 1. og 2. þrepi er auka tilhlaup leyfilegt fyrir hvert stökk með frádrætti -1,00 ef hlaupið er framhjá bretti og stökkhesti. Þriðja tilhlaup ekki leyfilegt

Löglegur stökkhestur/dýnustafli og dýnur fyrir 5.-1.þrep

- Lendingardýnur (1. og 2. þrep) eiga að vera 20 cm á þykkt, 2,5 metrar á breidd og 6 metrar á lengd.
- Lendingadýna (3., 4. og 5. þrep) á að vera 2,5 metrar á breidd og 4 metrar á lengd. Sjá nánar í stökktöflu.

- Öryggisdýna sem er 10 cm á þykkt, á að vera ofan á lendingardýnu (1. og 2. þrep) og er ekki leyfilegt að fjarlægja hana.
- Mótshaldari býður upp á, að minnsta kosti, tvö stökkbretti í mismunandi stífleika. Ekki er leyfilegt að færa stökkbretti á milli áhalda eða taka gorma úr brettum, einnig má ekki koma með sitt eigið bretti nema mótshaldari samþykkir það eða óskar eftir því.
- Mótshaldari þarf að bjóða upp á booster trampólín í 4. þrepi og 5. þrepi.
- Leyfilegt tilhlaup er 25 metrar eða styttra.
- Í araba-flikk innsvífi (Yurchenko) verður að vera öryggisdýna/safety collar utan um stökkbrettið og motta fyrir framan bretti, annars er einkunnin 0.00 stig.

Hæð á hesti

Mismunandi hæð á hesti er í hverju þrepi og er hæðin á hestinum mæld frá gólfi. Hæð lendingadýnu í 3., 4. og 5. þrepi er í töflu fyrir hvert þrep.

5. þrep	Stökkhestur	1,00 m - 1,10 m
4. þrep	Stökkhestur	1,00 m, 1,10 m, 1,20 m
3. þrep	Stökkhestur	1,00 m, 1,10 m, 1,20 m
2. þrep	Stökkhestur	1,00 m – 1,25 m
1. þrep	Stökkhestur	1,00 m – 1,25 m

Ef keppandi stekkur með stökkhestinn í annarri hæð en leyfilegt er, er frádráttur 2,00 stig, tekin af lokaeinkunn.

Upphafseinkunn / D einkunn Fimleikastigans

5.þrep, D: 7,00

4.þrep, D: 7,00 - 7,00

3.þrep, D: 6,00 - 6,50 - 7,00

2.-1.þrep, D: Samkvæmt stöktöflu Fimleikastigans

Stökktafla Fimleikastigans

1. stökkflokkur – Gildi samkvæmt COP

1. stökkflokkur – Yurchenko stökk fá uppbót 0,50 á gildið samkvæmt COP

2. -3. stökkflokkur – Öll stökk fá uppbót 0,50 á gildið samkvæmt COP

4. – 5. stökkflokkur – Öll stökk fá uppbót 0,70 á gildið samkvæmt COP

Viðbót við upphafseinkunn Fimleikastigans er +2,00 í 2. -1.þrepi, upphafseinkunn er þó aldrei hærra en 7,00

Lendingarsvæði

Afmarkað svæði er á lendingardýnu, svokallað lendingarsvæði og keppandi þarf að lenda innan þess svæðis.

D dómari tekur frádrátt frá lokaeinkunn keppanda ef farið er út fyrir lendingarsvæðið.

- Lent eða stigið út fyrir lendingarsvæðið með eina hönd/fót
-0,10
- Lent eða stigið út fyrir lendingarsvæðið með báðar hendur/fætur eða líkamspart
-0,30

Útreikningur á Lokaeinkunn:

. Þegar bara eitt stökk er framkvæmt

. Þegar annað stökkið fær "0" stig

. Fyrsta stökkið er endurtekið sem seinna stökk = "0"

Útreikningur:

Einkunn stökks sem var framkvæmt deilt með 2 = Lokaeinkunn

Útreikningur á Lokaeinkunn þegar að sama stökk er framkvæmt þar sem krafan er að gerð séu ólík stökk:

. Þegar stökkin eru ekki mismunandi vegna lélegrar útfærslu á stökkinu

Dæmi: 1. stökk $\frac{1}{2}$ inn – $\frac{1}{2}$ út

2. stökk $\frac{1}{2}$ inn – $\frac{1}{1}$ út en nær ekki að klára sunning, dæmist sem $\frac{1}{2}$ snúningur

Dæmi: 1. stökk Tsukahara samanbogið

2. stökk Tsukahara vinklað, dæmist sem samanbogið

(Einkunn 1. stökks) + (Einkunn 2. stökks mínus 2.00) / 2 = Lokaeinkunn

Framkvæmd ógildra stökkva. (0.00 stig) *

-Enginn stuðningur við stökkhest

-Notar ekki safety collar í araba-innstökki

-Móttaka í stökki

-Lendir ekki á fótum fyrst

-Stökk með svo lélega framkvæmd að ekki er hægt að viðurkenna það eða spyrnt er frá fótum af stökkhesti.

-Framkvæmt ólöglegt stökk (sundur fætur, fleiri æfingar áður en komið er á brettið, lendir í hliðarstöðu af ásetningi).

-Fyrsta stökkið er endurtekið sem seinna stökk

***ATH.** "0"- einkunn er ákveðin af D dómurum. E dómarar dæma ekki stökkið

STÖKK UPPHAFSEINKUNN OG ANNAR FRÁDRÁTTUR

Upphafseinkunn / D einkunn á stökki í 1.- 5. þrepi

Samkvæmt stökktöflu Fimleikastigans

Sérstakur áhaldafrádráttur í 1.-5.þrep - Annar frádráttur (D dómarar)

Villur	0,10	0,30	≥0,50
- Auka tilhlaup án stökks			1,00
- Þjálfari fer inn á dýnur hjá áhaldinu á meðan keppni stendur eða stendur milli brettis og stökkhests (þjálfari skal vera fyrir utan lendingardýnu)			1,00
- Meira en 25 metra tilhlaup			0,50
- Hæð á stökkhesti ekki rétt			2,00
- Stuðningur með bara eina hendi á stökkhesti			2,00
- Ekki mismunandi stökk, þar sem krafa er um mismunandi stökk, vegna mjög lélegrar framkvæmdar			2,00
- Ekki mismunandi stökk í 4. og 3. þrepi			2,00

STÖKK FRÁDRÁTTARTAFLA 1. OG 2. ÞREP

Sérstakur áhalda frádráttur (E- dómari)

Villur	0,10	0,30	0,50
Innsvif			
- Snúningur ekki kláraður í innsvifi			
1. flokkur með $\frac{1}{2}$ (180°) snú 3. flokkur með $\frac{1}{4}$ (90°) snú 4. flokkur með $\frac{3}{4}$ (270°) snú 5. flokkur með $\frac{1}{2}$ (180°) snú 1. eða 2. flokkur með 1/1 (360°) snú	>45° ≤45° >45°	>90° >45° >45° >90°	 >90°
- Léleg tækni			
- Vinkill í mjöðmum - Fetta - Bogin hné - Fætur eða hné í sundur	X X X X	X X X X	 X
Stuðningur			
- Léleg tækni			
- Staða handa röng í 1. 2. og 5. flokk - Bognar hendur og/eða vinkill í öxlum - Ekki farið í gegnum lóðréttu stöðu - Snúningur byrjar of snemma (á stökkhesti)	X X X X	 X X	 X
Afsvif			
- Of mikið vinklað/rétta (snap)	X	X	
- Hæð	X	X	X
Líkamsstaða			
- Ónóg samanbogin/vinkluð staða í heljarstökki - Ónóg samanbogin/vinkluð staða í heljarst. með snú - Ónóg bein staða í heljarstökki með beinum líkama - Ónóg bein staða í heljarstökki með beinum líkama með skrúfu - Beinum líkama ekki haldið í gegnum stökki (vinklað niður of snemma) - Ónóg og/eða sein opnun fyrir lendingu (samanbogin og vinkluð stökk)	X X X X X X	X X X X	
Bogin hné	X	X	X
Fætur sundur	X	X	
- Undirsnúningur í heljarstökki			
- ekki fall - með falli	X 	 X	
- Ónóg lengd	X	X	
- Farið út úr réttri stefnu í lendingu (fyrsta snerting).	X		
- Kraftur	X	X	
Lendingar frádráttur sjá Almennur frádráttur			

STÖKK FRÁDRÁTTARTAFLA 3. - 5. þREP

Sérstakur áhalda frádráttur (E dómari) fyrir 3. - 5.þrep

(og undirstrikun er breyting frá COP)

Villur	0,10	0,30	0,50
Tilhlaup			
-Ekki hröðun í tilhlaupinu	X	X	X
Innsvif			
- Léleg tækni			
. Vinkill í mjöðmum	X	X	X
. Fetta	X	X	X
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur eða hné í sundur	X	X	X
Stuðningur			
- Léleg tækni			
. Skökk handarísetning eða skref með höndunum	X	X	
. Bognar hendur	X	X	X
. Vinkill í öxlum	X	X	X
. Ekki farið í gegnum lóðréttu stöðu	X	X	
. Höfuð snertir hest			<u>1,00</u>
Afsvif			
- Hæð	X	X	X
- Líkamsstaða			
. Beinum líkama ekki haldið í gegnum stökkið (vinklað niður of snemma)	X	X	X
. Léleg líkamsstaða í gegnum afsvifið	X	X	X
. Handleggir ekki upp/fram við lendingu	X		
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur sundur	X	X	X
- Undirsnúningur			
. ekki fall	X	X	
. með falli eða stórt skref		X	X
- Ónóg lengd	X	X	X
- Farið út úr réttri stefnu í lendingu (fyrsta snerting)	X		
- Kraftur	X	X	X
Lendingar frádráttur sjá Almennur frádráttur			
- Ekki lent í demiplie eftir upphopp eða ekki sýnd greinileg lending og endastaða		X	

STÖKK 5. ÞREP

Hestur 1,00 - 1,10 m, landingardýna 0,50 m á hæð

Eitt keppnisstökk

- #1 Tilhlaup, innstökk á brettið, Yfirlag, D: 7,00

D einkunn: Gildi stökksins, 7,00

Framkvæma tvö stökk. Betra stökkið gildir

*Leyfilegt er að nota eitt eða tvö stökkbretti, eða Booster trampólín.

STÖKK 4. ÞREP

Hestur 1,00 m, 1,10 m, 1,20 m, landingardýna í sömu hæð og stökkhestur

Tvö keppnisstökk

- #1 Tilhlaup, innstökk á brettið, Yfirlag D: 7,00
- #2 Tilhlaup, innstökk á brettið, ¼ inn (tsukahara undirbúningur), lenda standandi D: 7,00

Eitt upphopp leyfilegt og landing í demiplie.

D einkunn: Gildi stökksins, 7,00

Framkvæma tvö ólík stökk. Fundið meðaltal af tveimur stökkum.

*Leyfilegt er að nota eitt eða tvö stökkbretti, eða Booster trampólín.

STÖKK 3. ÞREP

Hestur 1,00 m, 1,10 m, 1,20 m, landingardýna í sömu hæð og stökkhestur

Val um tvö keppnisstökk af þremur.

- #1 Tilhlaup, innstökk á brettið, Yfirlag D: 6,50, Eitt upphopp leyfilegt og landing í demiplie.
- #2 Tilhlaup, innstökk á brettið, ¼ inn (tsukahara undirbúningur)- lenda standandi og detta á bakið með beinar mjaðmir D: 6,00
- #3 Tilhlaup, arabastökk inn á brettið, flikk upp á stökkhestinn, lenda standandi og detta á bakið með beinar mjaðmir D: 7,00

D einkunn: Gildi stökksins, 6,00 - 6,50 - 7,00

Framkvæma tvö ólík stökk. Fundið meðaltal af tveimur stökkum.

Upphitun: Tvö upphitunarstökk ef framkvæmt stökk #1 og #2, en þrjú upphitunarstökk ef annað stökkið er #3.

*Keppt er eingöngu með stökkbretti í 3. Þrep

STÖKK 2. ÞREP

Hestur 1,00 - 1,25 m

Val um tvö stökk úr COP, má vera sama stökkið framkvæmt tvisvar.

Framkvæma tvö stökk betra stökkið gildir.

D einkunn: Gildi stökks samkvæmt Fimleikastiga + 2,00 (en þó aldrei hærri en 7,00)

Upphitun: Tvö upphitunarstökk ef framkvæmt stökk án heljarstökks, en þrjú upphitnarstökk ef framkvæmt stökk með heljarstökki

*Keppt er eingöngu með stökkbretti í 2. þrepi.

STÖKK 1. ÞREP

Hestur 1,00 - 1,25 m

Val um tvö stökk úr COP, þurfa að vera ólík, en mega vera úr sama stökkflokki.

Framkvæma tvö stökk. Fyrra stökkið gildir til stiga í fjölþraut, meðaltal beggja stökkva til úrslita á stökki.

D einkunn: Gildi stökks samkvæmt Fimleikastiga + 2,00 (en þó aldrei hærri en 7,00)

Upphitun: Tvö upphitunarstökk ef framkvæmt stökk án heljarstökks, en þrjú upphitnarstökk ef framkvæmt stökk með heljarstökki

*Keppt er eingöngu með stökkbretti í 1. þrepi

UPPHAFSEINKUNN / D EINKUNN

Sjá stökktöflu Fimleikastigans fyrir 1. – 3. þrep

TVÍSLÁ

Almennt

Æfingar á tvíslá í 2. – 5. þrepi eru skylduæfingar. Æfingar í 1. þrepi eru léttar frjálsar æfingar með fjórum sérkröfum. Það er val hvort keppendur frá sama félagi hafi sömu æfingar eða hver sína æfingu. Skylduæfingarnar í 2. – 5. þrepi eiga allar að vera tengdar (undantekning í 5. þrepi). Ef ekki tengdar þá er tekinn frádráttur 0,50 eins og um aukasveiflu eða millisveiflu er um að ræða.

Þjálfarar eiga að standa við æfingar á tvíslá í 5. – 2. þrepi fyrir öryggi keppenda. Móttaka er ekki leyfileg og missir keppandi gildi þeirra æfingar og sérkröfu, ásamt 1,00 stig í frádrátt fyrir móttöku. Þjálfarar mega ekki skyggja á sýn dómara. Æskilegt er að þjálfari standi andspænis dómurum.

Lögleg tvíslá

Lögleg tvíslá, hæð neðri ráar er 175 cm og hæð efri ráar er 255 cm. Bil á milli raa er 130 - 180 cm.

Ef að hækka þarf rár vegna hæðar keppanda þarf að sækja um leyfi hjá yfirdómara mótsins, áður en keppni hefst.

Dýnur

Undir tvíslánni eiga dýnur að vera allt að 14,0 m á lengd, 7 m frá miðju tvísláar í hvora átt og 20 cm á þykkt.

Öryggisdýna sem er 10 cm á þykkt á að vera ofan á landingardýnu í afstökki og er ekki leyfilegt að fjarlægja hana eða færa eftir að æfing hefst.

Uppstökk - Annar frádráttur (D dómarar)

Leyfilegt er að nota stökkbretti í uppstökk í öllum þrepum. Ef keppandi snertir brettið í fyrstu tilraun án uppstöks fær hann

frádrátt 1,0 og verður að byrja æfinguna og fær ekkert gildi fyrir uppstökk. Ef keppandi hleypur framhjá í uppstökki má hann reyna aftur en með frádrátt 1,0 ef hann hefur ekki snert áhaldið eða stökkbrettið. Þriðja tilraun er ekki leyfileg.

Tímataka við fall

Við fall hefur keppandi 30 sek til þess að komast aftur upp á tvíslána. Ef keppandi fer yfir 30 sek og heldur svo áfram æfingunni er frádráttur 0,30. Ef keppandi hefur ekki byrjað æfinguna innan 60 sek þá er æfingunni lokið.

Tímataka falls byrjar þegar keppandi stendur í fætuna eftir fall.

Bjölluhljómur er gefin við

10 sek

20 sek og aftur við

30 sek þegar tíminn er búin.

Tímatöku lýkur um leið og fætur spyrna frá gólfi. Ekki er nauðsynlegt að heilsa dómurum aftur.

Empty swing, auka sveifla = sveifla fram/aftur án þess að framkvæma æfingu úr COP, áður en sveiflað er í öfuga stefnu.

Frádráttur 0,50

Intermediate, Millisveifla = pump/vipp sveifla frá stuðningi og eða fleiri en ein stærri sveifla sem ekki er nauðsynleg til að framkvæma næstu æfingu. Frádráttur 0,50

Afstökk með falli: D dómarar / E dómarar

- Ef heljarstökk í afstökki hefur ekki byrjað og það verður fall eða

- Ekki tilraun til afstöks (lent á fótum eða fall þegar lent á fótum)

Dæming.

- Vantar gildi – (D dómarar)

- Ekkert afstökk = Ekki reynt við skylduæfingu – 1,00

- Fall – 1,00 eða lendingar frádráttur ef ekki fall (E dómarar)

Ef keppandi fer aftur upp á tvíslánnu og framkvæmir afstökk, þá er tekinn frádráttur fyrir lendingu en ekki fyrir að það vanti skylduæfingu.

Ef heljarstökk í afstökki er byrjað og þá verður fall:

Dæming:

- Vantar gildi (D dómarar)
- Fall – 1,00 (E dómarar)

TVÍSLÁ FRÁDRÁTTARTÖFLUR

Upphafseinkunn / D einkunn á tvíslá í 1.- 5. þrepi

Gildi æfingar	Sjá í viðkomandi þrepi
Gildi æfinga, sérkröfur og bónus í 1. þrepi	Sjá 1.þrep

Sérstakur áhaldafrádráttur í 2. - 5.þrep - Annar frádráttur (D dómarar)

Villur	0,10	0,30	≥0,50
- Ekki reynt við skylduæfingu			1,00
- Ekki reynt við æfingu með gildið X			1,00
- Óvirkur þjálfari / þjálfari ekki upp á dýnu			1,00
- Auka tilhlaup án uppstökks			1,00
- Ekki heljarstökk afstökk í 2. þrepi			1,00

Sérstakur samsetningar frádráttur í 1. þrepi (E dómarar)

Villur	0,10	0,30	0,50
- Hanga á ER, setja fætur á NR, grípa í NR			x
- Oftar en 2x sama æfingin beint tengd fyrir afstökk	x		

Sérstakur samsetningar frádráttur í 2. – 5. þrepi (E dómarar)

- Æfingar ekki rétt tengdar saman eins og fram kemur í hverju þrepi, þ.e. gert stopp, millisveifla, aukaæfing á milli æfinga	0,50
- Undantekning í 5.þrepi, eftir langkipp, vipp, afturábak hring	

Sérstakur áhaldafrádráttur (E dómarar)

Villur*	0,10	0,30	0,50	1,00
- Líkamsstaða í handstöðu og sveiflu í handstöðu	x	x		
- Lagfæra staðsetningu handa (hvert skipti, ekki hvert skref)	x			
- Strjúka dýnu (brush on mat)		x		
- Slá (hit) í áhald með fótum			x	
- Slá í dýnu með fótum				x
- Ekki einkennandi tvíslá æfing (æfingar sem spyrna af tveim fótum eða lærum)			x	
- Lélegur rytmi í æfingum	x			
- Ónóg hæð í flug æfingum	x	x		
- Undir snúningur í flug æfingum	x			
- Ónóg rétta í kippum	x			
- Millisveifla / Empty sveifla			x	
- Staðsetning þegar snúningur kláraður	x	x	x	
Vídd í				
- sveiflur fram eða aftur undir lárétt (90°)	x			
- vipp (cast)	x	x		
- Mikill vinkill/rétta (snap) í mjöðmum í afstökki	x	x		
- Röng eða engin vinna í sveiflum			x	

*Ef það er ekki fall, þá er hámarks frádráttur 0,80 fyrir hverja æfingu (element)

Stutt æfing í 5. – 2. þæpi:

D einkunn: Reikna saman þær æfingar og tengingar sem vantar og draga frá 7,00

Annar frádráttur: Fjöldi æfinga sem vantar x 1,00 (ekki reynt við skylduæfingu)

Ef D- og E einkunn reiknast 0,00 telja þá gildi þeirra æfinga sem sýndar voru til einkunna

TVÍSLÁ 5. ÞREP

Stöðluð uppröðun skylduæfinga. Hæð neðri ráar 150-175 cm. (má setja auka 20 cm dýnur undir tvíslá ef það er ekki hægt að lækka).

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Langkippur	2,00	Ekki rétt úr mjöðmum Ef keppandi nær ekki upp í kipp og gerir terru í staðinn, er ekki fall, en framkvæmd dæmd. Ekki reynt við kipp, strax terra	≤ 0,30 Ógilt Ógilt + 1,00
Vipp 90°, minnst 45°	0,50	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp < 45° tengt í	0,10 0,30 0,50
Afturábakhringur	1,00	Snýr ekki úlnliðum Bognir olnbogar Kúptri líkamsstöðu ekki haldið tengt í	≤ 0,30 ≤ 0,50 ≤ 0,50
Vipp 45°, fætur beinar á rá,	0,50	Vipp < 45° tengt í Vipp < 45°	≤ 0,50

Sólasveiflu – afstökk (fætur sundur/saman)	1,00		
Efri rá			
Sækja sveiflu	X		
Sveifla aftur, minnst 45°	X	Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30
Sveifla fram,	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50
Sveifla aftur	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50
Sveifla fram	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50
Sveifla aftur Sleppa	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50
Heild	7,00		

TVÍSLÁ 4. ÞREP

Hæð neðri ráar 175 cm. hæð efri ráar 255 cm. Hæðarmismunur milli ráa á að vera 80 cm.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Langkippur á neðri rá	1,00	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp 45°	X	Vipp <45° Tengja í	0,30
Langkippur á neðri rá,	1,00	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp 45°, fætur saman Hoppa milli ráa	0,50	Vipp <45° Fætur ekki saman	0,30 ≤ 0,30
Langkippur á efri rá	1,00		
Vipp 90°	X	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp < 45°	0,10 0,30 0,50
Afturábakhringur	1,00	Snýr ekki úlnliðum Bognir olnbogar Kúptri líkamsstöðu ekki haldið	0,30 ≤ 0,50 ≤ 0,50
Undirsveifla, 90° frá lóðlínu, minnst 45°	1,00	Sveifla 90°- 70° Sveifla 70°- 45° Sveifla fyrir neðan 45° Ekki kúpt líkamsstaða	0,10 0,30 0,50 ≤ 0,30
Sveifla aftur, Sveifla fram, Sveifla aftur	0,50	Sveifla 90°-70° Sveifla 70°-45° Sveifla < 45°	0,10 0,30 0,50

Afstökk : Val um 1. Sveifla fram og 180° snú (nóg að snúa annarri hendi og snerta rá), axlir í hæð við rá	1,00	Sveifla 90°- 70° Sveifla 70°- 45° Sveifla fyrir neðan 45° Fætur sundur í snúning Ef rá ekki snert í afstökki	0,10 0,30 0,50 ≤ 0,30 Ógilt
2. Sveifla í heljarstökk val um líkamsstöðu			
Heild	7,00		

TVÍSLÁ 3. ÞREP #1**Hæð efri ráar 255 cm. (má setja auka 20 cm dýnur undir einrá).**

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Æfing 1:			
Langkippur á efri rá Val um: 1.Sækja sveiflu 2.Hoppa af upphækkun	0,50	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp 90°	X	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp < 45°	0,10 0,30 0,50
Hringæfing, minnst 90° frá handstöðu	1,00		
Langkippur	0,50	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp í handstöðu, minnst 30° frá lóðlínu (fætur sundur eða saman)	1,00	30° - 45° frá handstöðu 45° - 90 frá handstöðu Fyrir neðan lárétt/90°	0,10 0,30 0,50
Risi aftur á bak*	1,50		
Risi aftur á bak*	1,50		
Afstökk úr COP	1,00	Ekki þarf að tengja risa við afstökk	
Heild	7,00		

- Ef þjálfari aðstoðar í fyrri risa og iðkandi nær svo seinni risa sjálfur þá eru báðir risar ógildir og tekinn frádráttur 1,00 fyrir aðstoð en ekki frádráttur fyrir að reyna ekki við skylduæfingu.

TVÍSLÁ 3. ÞREP #2**Hæð efri ráar 250 cm. (má setja auka 20 cm dýnur undir einrá).**

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Æfing 2:			
Langkippur á efri rá Val um: 1.Sækja sveiflu 2.Hoppa af upphækkun	1,00	Ekki rétt úr mjöðum	≤ 0,30
Vipp 90°	X	Vipp 90°-70° Vipp 70°-45° Vipp < 45°	0,10 0,30 0,50
Hringæfing minnst 30° frá lóðlínu	2,00	30° - 45° frá handstöðu 45° - 90 frá handstöðu Fyrir neðan lárétt/90°	0,10 0,30 0,50
Risi aftur á bak*	1,50		
Risi aftur á bak*	1,50		
Afstökk úr COP	1,00	Ekki þarf að tengja risa við afstökk	
Heild	7,00		

TVÍSLÁ 2. ÞREP

Hæð neðri ráar 170 cm. hæð efri ráar 250 cm. Hæðarmismunur milli ráa á að vera 80 cm.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Langkippur á neðri rá	0,50		
Vipp í handstöðu, minnst 10°(*)	(1,00)	30° - 45° frá handstöðu 45° - 90° frá handstöðu Fyrir neðan lárétt/90°	0,10 0,30 0,50
Sólahringur/Stalder/afturábakhring í handstöðu, minnst 45° frá handstöðu	1,00	Vídd samkv. COP Vantar > 45° frá handstöðu	Ógilt
Val: Langkippur á neðri rá og vipp með beinar fætur á rá eða Fætur beinar í rá og sólahringur aftur með beinar fætur saman	0,50		
Hoppa á milli ráa	0,50		
Langkippur á efri rá	0,50		

Vipp í handstöðu, minnst 10°(*)	(1,00)	30° - 45° frá handstöðu 45° - 90° frá handstöðu Fyrir neðan lárétt/90°	0,10 0,30 0,50
Risi aftur á bak	1,00		
Risi aftur á bak	1,00		
Afstökk: Heljarstökk; val frá COP	1,00		
Heild	7,00		

- Önnur handstaðan verður að ná inn í 10°. Fær einu sinni gildi 1,00

TVÍSLÁ 1. þREP**Erfiðleiki**

Telja saman gildi 7 erfiðustu æfinganna og afstökkið.

Sérkröfur

Tvíslá 1. þrep	Gildi
1. Val um sérkröfu úr COP	1,00
2. Risasveifla (fram eða aftur)	1,00
3. Tvær ólíkar hring- æfingar (ekki úr sömu fjölskyldu)	1,00
4. Minnst 180° snúningur í handstöðu, má vera úr hring, sveiflu eða vippi	1,00
Samtals	4,00

- Hopp á milli róa er ekki til frádráttar

Sérstakur bónus fyrir Sérkröfur (D dómarar)

Tvíslá 1. þrep	Gildi
----------------	-------

Sérkrafa úr frjálsum æfingum:

- minnst B gildi

0,50

Bónusar

Bónusar eru gefnir þrátt fyrir að keppandi dettur ef hann klárar æfinguna og hún er gild.

Stutt æfing

D dómarar taka viðeigandi frádrátt fyrir of stutta æfingu **frá lokaekunn.**

6 eða fl. æfingar enginn frádráttur

5 æfingar - 4.00 stig

3 – 4 æfingar - 6.00 stig

1 – 2 æfingar - 8.00 stig

Engin æfing - 10.00 stig

TÆKNI Í SVEIFLUM

Sýna þarf rétta tækni í gegnum sveiflur í þrepum Íslenska Fimleikastigans þ.e.a.s kúpta-fatta-kúpta (hollow-arch-hollow) líkamstöðu í gegnum alla hreyfinguna. Að auki viljum við minna á að höfuð er hlutlaust í gegnum alla hreyfinguna, þ.e.a.s. höfuðið liggur á milli handa.

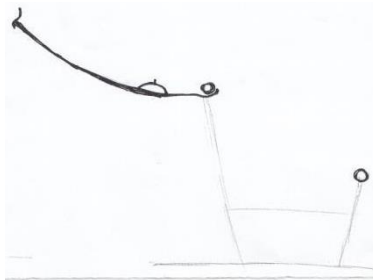
Aftur sveifla – sýna þarf langar axlir og kúpta (hollow) líkamsstöðu í aftur sveiflunni, til að sýna færslu fram hjá neðri ránni fyrir áframhaldandi æfingar á tvíslá s.s. risa.

Staða undir ránni – Sýna þarf fatta (arch) líkamsstöðu, rétta úr öxlum og mjöðmum, og vinnu inn í sveifluna að krafti fram með því að fætur sparki/sletti undir ránni fyrir góða vídd í sveiflunni.

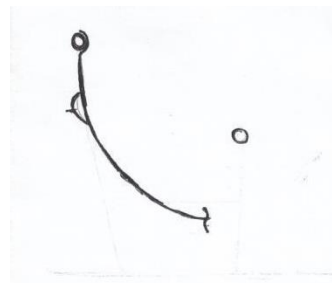
Fram sveifla –sýna þarf langar axlir og kúpta (hollow) líkamsstöðu í fram sveiflunni, ristar leiða sveifluna upp og líkamsstaðan á alltaf að vera kúpt.

Röng líkamsstaða í gegnum sveifluna er til frádráttar.

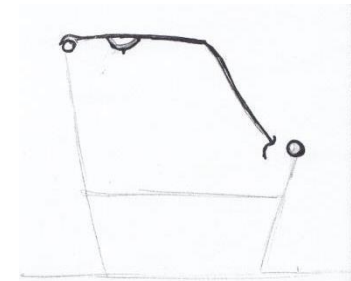
Fram sveifla



Staða undir rá



Aftur sveifla



SLÁ

Almennt

Æfingar á jafnvægisslá í 3., 4. og 5. þrepi eru skylduæfingar með vali. Þjálfarar semja æfingu fyrir hvert félag, ráða röðun æfinga og semja hreyfingar (kóreografíu). Æfingar í 2. þrepi eru einnig skylduæfingar þar sem félögin ráða alfarið uppröðun skylduæfinga og hreyfinga. Æfingar í 1. þrepi eru léttar frjálsar æfingar með fjórum sérkröfum. Það er val hvort að keppendur frá sama félagi hafi sömu æfingar eða hver sína æfingu.

Við samsetningu á æfingu þarf að huga að því að kóreografía sé fjölbreytileg og innihaldi hreyfingar handa, fóta og bols sem og færslu í allar áttir. Kóreografía verður að hæfa aldri og getu fimleikastúlkna. Blanda skal hreyfingum á viðeigandi hátt inn á milli skylduæfinga svo að æfingin renni vel saman í heild sinni og geri keppendum kleift að vera sem glæsilegastir í æfingum sínum.

Lögleg slá

Hæð á slá er mæld frá gólfi að efri brún sláar.

Hæðin er mismunandi eftir þrepum.

5. og 4. þrepi 115 cm

3., 2. og 1. þrep 125 cm

Dýnur

Undir slánni eiga dýnur að vera 20 cm á þykkt og 4 m á breidd. Við afstökk eiga þær að ná 4 m frá slánni og í uppstökk 7 m. Samtals 18 metrar.

Öryggisdýna sem er 10 cm á þykkt á að vera ofan á lendinardýnu í afstökki og er ekki leyfilegt að fjarlægja hana eða færa.

Sjá áhaldakröfur fyrir Fimleikastigann.

Uppstökk - Annar frádráttur (D dómarar)

- Ef keppandi snertir bretti eða áhald í fyrstu tilraun á uppstökki
 - . Frádráttur - 1,00
 - . Hún verður að byrja æfinguna - Ekkert gildi gefið fyrir uppstökk
- Keppanda er leyfilegt að reyna aðra tilraun fyrir uppstökk (með frádrætti) ef hún hefur ekki snert bretti eða áhald
 - . Frádráttur - 1,00

- Þriðja tilraun ekki leyfileg

Tímataka í öllum þrepum

Tímataka hefst þegar keppandi spyrnir frá gólfi við uppstökk og lýkur þegar keppandi snertir dýnu eftir afstökk í enda æfingar. Hámarks leyfilegur tími æfingar er eftirfarandi:

5. þrep	75 sek til viðmiðunar, ekki frádráttur
4. þrep	75 sek til viðmiðunar, ekki frádráttur
3. þrep	80 sek til viðmiðunar, ekki frádráttur
2. þrep	90 sek til viðmiðunar, ekki frádráttur
1. þrep	90 sek til viðmiðunar, ekki frádráttur

Tímataka við fall

Leyfilegur millitími við fall er 10 sek og er mældur með annarri klukku. Heildartími æfingar er stoppaður ef fall á sér stað. Tímataka við fall hefst þegar keppandi stendur upp eftir fall eða þegar hann snertir dýnu og lýkur þegar keppandi spyrnir frá dýnu til þess að komast upp á áhald. Þegar keppandi kemur upp á slánna heldur heildartímataka áfram við fyrstu hreyfingu. Ef farið er yfir þessar 10 sek er frádráttur 0,30 af lokaeinkunn. Ef falltími fer yfir 60 sekúndur þá telst æfingu lokið.

Eftirfarandi **B æfingar** má framkvæma í annað sinn inn í æfingunni til að búa til seríu (t.d. fyrir afstökk í 4., 3. og 2.þrepi) eða Serial Bónus í 1.þrepi, en ekki er hægt að nota æfingu í annað sinn til að uppfylla sérkröfu. Æfing fær bara gildi einu sinni:

- . Flick saman fætur
- . Flick sundur fætur
- . Gainer flick
- . Arabastökk
- . Kraftstökk

Afstökk með falli: D dómarar / E dómarar

- Ef heljarstökk í afstökki hefur ekki byrjað og það verður fall eða
- Ekki tilraun til afstökk (lent á fótum eða fall þegar lent á fótum)

Dæming.

- . Ekki erfiðleikagildi DV – (D dómarar)
 - . Ekkert afstökk = Ekki reynt við skylduæfingu – frádráttur 1,00 - Annar frádráttur
 - . Fall – 1,00 eða landingar frádráttur ef ekki fall (E dómarar)
- Ef keppandi fer aftur upp á slánna og framkvæmir afstökk, þá er tekinn frádráttur fyrir landingu en ekki fyrir að það vanti skylduæfingu.

- Ef heljarstökk í afstökki er byrjað og þá verður fall ekki lent á fótum fyrst:

Dæming:

- . Ekki erfiðleikagildi DV – (D dómarar)
- . Fall – 1,00 (E dómarar)

SLÁ FRÁDRÁTTARTÖFLUR

Upphafseinkunn / D einkunn á slá í 1.- 5. þrepi

- Gildi æfingar	Sjá í viðkomandi þrepi
- Vantar tengingu þar þar sem “+ tengja í” er í texta	0,50
- Vantar tengingu í akróseríu upp á slá	1,00
- Erfiðleikagildi æfinga í 1.þrepi samkvæmt COP	Sjá 1.þrep
- Sérkröfur í 1.þrepi og sérstakur bónus fyrir sérkröfu	Sjá 1. þrep

Sérstakur áhaldafrádráttur í 2. – 5. þrep - Annar frádráttur (D dómarar)

Villur	0,10	0,30	≥0,50
- Ekki reynt við skylduæfingu			1,00
- Ekki reynt við æfingu með gildið X			1,00
- Vantar æfingu með gildið xx			0,50
- Vantar forsamdar hreyfingar / gólfkafla í 3.þrepi			0,50
- Þjálfari fer inn á dýnur hjá áhaldi á meðan að á keppni stendur			0,50
- Auka tilhlaup án uppstökks			1,00
- Ekki rétt uppröðun skylduæfinga í 5.þrepi			1,00

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktur sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennum

frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktur sem sérstök ástæða þykir að nefna.

Sérstakur áhalda frádráttur E dómarar

Villur	0,10	0,30	0,50
- Lélegur rythmi í samtengingum	x		
Mikill undirbúningur			
- Óparfa skref og hreyfingar (adjustments)	hvert X		
- Stór armsveifla fyrir dans æfingar	hvert X		
- Pása (meira en 2 sek)	hvert X		
Léleg líkamsstaða/vídd í gegnum æfinguna			
- Höfuð, bolur, axlir og handleggir	x		
- Fætur ekki strekktar, slakar, snúa inn	x		
- Ekki upp á tá (relevé)	x		
- Ónóg vídd í fótssveiflum	x		
- Auka stuðningur með fæti utan á hlið sláarinnar		x	
- Auka stuðningur við slá sem samræmist ekki tækni		x	
- Grípa í slá til að forðast fall			x
- Auka hreyfingar til að forðast fall	x	x	x

Stutt æfing í 5. – 2. þrepi:

D einkunn: Reikna saman þær æfingar og tengingar sem vantar og draga frá 7,00

Annar frádráttur: Fjöldi æfinga sem vantar x 1,00 (ekki reynt við skylduæfingu)

Ef D- og E einkunn reiknast 0,00 telja þá gildi þeirra æfinga sem sýndar voru til einkunnar

Listfengi frádráttur 1. – 3. þrep E dómara

Villur	0,10	0,20	0,30
Listfengi í framkvæmd			
- Ónóg listfengi í gegnum alla æfinguna			
Líkamsstaða (höfuð, axlir og efri búkur)	x	x	
Ónóg vídd í æfingum	x		
Involvement (vantar íslenska þýðingu)	x		
Ónóg vídd í fótveiflum	x		
Slæm fótavinna, slakar ristar - ekki uppá tá	x	x	
Hrynjandi			
Slæmur rythmi og tempó, ótengdar æfingar	x	x	
Samsetning			
- Uppstökk án gildis (öll uppstökk án gildis eru almennt tekin sem A æfing nema hopp með annan fótinn í gegn og hopp samanbogið upp á slánna	x		
- Ónóg nýting á áhaldinu			
. Vantar hliðarhreyfingu (samkv. COP)	x		
. Vantar æfingu/hreyfingu niðri á slánni (samkv. COP)	x		
- Einhliða val á æfingum			
. Oftar en einn ½ snúningur á tveim fótum með beinar fætur	x		

Listfengi frádráttur 4. – 5. þrep E dómara

Villur	0,10	0,20	0,30
- Ónóg breyting á hrynjanda og takti í hreyfingu	x		
- Ónóg nýting á lengd sláarinnar	x		
- Vantar skapandi/frumlegar hreyfingar	x		
- Oftar en einn ½ snúningur á tveim fótum með beinar fætur	x		
- Vantar hliðarhreyfingu	x		

SLÁ 5. ÞREP

Hæð á slá: 115 cm. Stöðluð uppröðun skylduæfinga, breyta má uppröðun innan línu.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
1. Lína:			
Uppstökk niðri á slá (þarf ekki að vera úr COP)	X	Vantar uppstökk-Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00	
Gleiðvinkill, halda í minnst 2 sek , staðið upp með frjálsri aðferð	0,50	Hælar fyrir neðan slá	≤ 0,50
Handahlaup	1,50	Ekki lóðlína	≤ 0,30
2. Lína:			
Splittstökk, splithopp, sisson eða spígathopp, minnst 120°	1,50	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Splitt < 120°	0,10 0,30 0,50
Handstaða sýna fætur saman, minnst 30° frá lóðlínu	1,00	10°- 30° frá lóðlínu meira en 30° frá lóðlínu	≤ 0,30 0,50
Píróett 180°	0,50	Ekki upp á tá	0,30
3. Lína:			
Danstenging: Hopp 1 með beinum líkama, tengja í Hopp 2, lenda í arabesque	0,50 0,50	Ekki lent í arabesque, fótur fyrir neðan 45° Vantar "tengja í" D einkunn 0,50	0,50

Fótsveifla fram – hægri og vinstri	X	Fótsveifla 90°-70° Fótsveifla 70°- 45° Vantar fótsveiflu-Ekki reynt við skylduæfingu Annar frádr. 1,00	0,10 0,30
Afstökk: Handahlaup í hliðarhandstöðu með ¼ snúning í lendingu fyrir miðja slá (ekki af enda)	1,00	Stuðningur ekki sýndur í handstöðu Slök líkamsstaða Ekki ¼ snúningur	≤ 0,50 0,30 Ógilt
Heild	7,00		

SLÁ 4. ÞREP

Hæð á slá: 115 cm. Uppröðun skylduæfinga að eigin vali

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Uppstökk niðri á slá (þarf ekki að vera úr COP)	X	Vantar uppstökk-Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00	
Handstaða sýna fætur saman, minnst 10° frá lóðlínu + tengja í	0,50	Slök líkamstaða Meira en 10° frá lóðlínu Vantar "tengja í" D einkunn 0,50	0,30 0,30
Hopp með beinum líkama	0,50	Vantar hopp-Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00	
Píróett 360°	1,00		
Danstenging: Splittstökk, minnst 135° splittstaða + tengja í	1,00	Splitt 180° - 160° Splitt 160° - 135° Splitt < 135°	0,10 0,30 0,50
Sisson, splithopp eða spígathopp minnst 135°	0,50	Vantar "tengja í" D einkunn 0,50	
Akróæfing fram/hliðar, minnst A	1,00	Ef Handahlaup/Arabastökk er framkvæmt í afstökki, þá má sleppa akróæf. inn í æfingunni	
Akróæfing aftur, minnst A	1,50		
Afstökk: Val: Framheljar / Heljarstökk afturábak eða Handahlaup / Arabastökk / brú + tengja í heljarstökk afturábak	1,00		
Heild	7,00		

SLÁ 3. ÞREP

Hæð á slá: 125 cm. Uppröðun skylduæfinga að eigin vali

Æfingin þarf að innihalda kafla niður á slánni

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Uppstökk: Samkvæmt COP	0,50	Ef ekki úr COP	Ógilt
Hliðarhandstaða, minnst 10° frá lóðlínu, sýna fætur saman. Frjáls aðferð úr handstöðu (má vera uppstökk)	0,50	Slök líkamsstaða Meira en 10° frá lóðlínu Fætur koma ekki saman	0,30 0,30 Ógilt
Danstenging: 2 ólík hopp/stökk úr COP og annað þeirra skal vera í 180° splittstöðu Hopp/stökk 1, + tengja í Hopp/stökk 2	0,50 0,50	<i>Getur fengið tengingu þó annað eða bæði hoppin ógild</i> <i>Vantar "tengja í" D einkunn 0,50</i> Splitt 180° - 160° Splitt 160° - 135° Splitt < 135°	0,10 0,30 Ógilt
Skiptisplittstökk, minnst 135° splittstaða (ekki í tengingu)	1,50	Splitt 180° - 160° Splitt 160° - 135° Splitt < 135°	0,10 0,30 Ógilt
Píróett 360°	0,50		
Akrósería: Handstaða, eða minnst A æfing + tengja í Akróæfingu afturábak, minnst B	X 1,00	Slök líkamsstaða <i>Vantar "tengja í" D einkunn 1,00</i>	0,30

Akróæfing fram/hliðar, minnst B	1,00		
Afstökk: að eigin vali úr COP	1,00		
Heild	7,00		

SLÁ 2. ÞREP

Hæð á slá er 125 cm. Uppröðun skylduæfinga að eigin vali

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Uppstökk samkvæmt COP	X	Ef ekki úr COP	0,30
Danstenging: 2 ólíkar dansæfingar (hopp eða snúningar) úr COP og annað þeirra skal vera í 180° splittstaða	0,50	<i>Getur fengið tengingu þó annað eða bæði hoppin ógild</i> Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° Splitt < 135°	0,10 0,30 Ógilt
Hopp #1 + tengja í Hopp # 2	0,50	Vantar "tengja í" D einkunn 0,50	
Dansæfing #3 – Hopp C æfing eða erfiðari	1,00	Ef B æfing - þá fær keppandi ekki gildi, en ekki er tekinn frádráttur fyrir að reyna ekki við skylduæfingu	
Dansæfing #4 - Píróett Píróett (minnst 360°)	0,50		
Akrósería: Tvær akróæfingar úr COP tengdar saman Akró æfing #1 + tengja í Akró æfing # 2 *má vera sama akróæfingin *Handstaða hold leyft sem akróæfing	1,00 1,00	Ath: ef stopp/fall á milli æfinga (vantar tengingu); þá er ekki hægt að endurtaka til að fá seríu en fær gildi æfinganna Vantar "tengja í" D einkunn 1,00	

Akróæfing #3, C æfing eða erfiðari	1,50	Ef B æfing - þá fær keppandi ekki gildi, en ekki er tekinn frádráttur fyrir að reyna ekki við skylduæfingu	
Val: B afstökk eða erfiðara úr COP eða A afstökk ef tengt við akróæfingu* (má nota flikk aftur frá akróseríu sjá bls. 28)	1,00	* má endurtaka ef fall/stopp á milli þar sem þetta er ein "æfing". Ef ekki tenging þá vantar æfingu en fær reynt við skylduæfingu	
Heild	7,00		

Dansæfingar eru samtals 3 – 4 þar sem Píróett getur uppfyllt tvær sérkröfur (tvöfalt gildi)

SLÁ 1. þREP**Erfiðleiki**

Telja saman gildi 7 erfiðustu æfinganna og afstökkið.

Eftirfarandi þarf að gilda

- Minnsta lagi 3 akróæfingar
- Minnsta lagi 3 dansæfingar
- Val um 2 æfingar annað hvort akró –eða dansæfingar
- Má framkvæma flikk í tengingu við afstökk ef keppandi keppir með flikk flikk í akróseríu, en flikkið eingöngu telur einu sinni í erfiðleika.

Listfengi

Kröfur um listfengi skv. reglum COP

Sérkröfur

Slá 1. þrep	Gildi
1. Danstenging: Tvær ólíkar dansæfingar úr COP og önnur þeirra skal vera hopp/stökk í 180° splitt/spígatstöðu (má vera snúningur tengt í hopp)	1,00
2. Snúningur úr COP flokki 3 eða rúllur / skærasveiflur* úr COP	1,00
3. Akrósería (fram eða aftur), A+C / B+B eða meira (hold ekki talið sem akró)	1,00
4. Heljarstökk, fram, hliðar eða afturábak (má vera í akróseríu)	1,00
Samtals	4,00

Sérstakur bónus (D dómarar)

Slá 1. þrep	Gildi
Bónus:	
• Akrósería úr COP	0,50
• Séríubónus ef þrjár æfingar eru tengdar saman, lágmark A - B - B (val um uppröðun)	0,50

*Æfingar 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.305, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505 geta fyllt upp í sérkröfu #2

Bónusar

Bónusar eru gefnir þrátt fyrir að keppandi dettur ef hann klárar æfinguna og hún er gild.

Stutt æfing

D dómarar taka viðeigandi frádrátt fyrir of stutta æfingu **frá lokaeinkunn.**

6 eða fl. æfingar	enginn frádráttur
5 æfingar	- 4.00 stig
3 – 4 æfingar	- 6.00 stig
1 – 2 æfingar	- 8.00 stig
Engin æfing	- 10.00 stig

GÓLF

Almennt

Gólfæfingar í 5. 4. 3. og 2. þrepi eru skylduæfingar með vali. Þjálfarar semja eina æfingu fyrir hvert félag í hverju þrepi og ráða uppröðun skylduæfinga og semja hreyfingar (kóréografíu). Æfingar í 1. þrepi eru léttar frjálsar æfingar með fjórum sérkröfum. Það er val hvort að keppendur hafi eina sameiginlega æfingu eða hver keppandi hafi sína eigin æfingu í 1. þrepi.

D-dómari

- frádráttur fyrir enga tónlist eða tónlist með söngtexta 1,00

Við samsetningu á æfingu þarf að huga að því að kóréografía sé fjölbreytilegar og innihaldi hreyfingar handa, fóta og bols sem og færslu í allar áttir. Kóréografía verður að hæfa aldri og getu fimleikastúlkna. Blanda skal hreyfingum á viðeigandi hátt inn á milli skylduæfinga svo að æfingin renni vel saman í heild sinni og geri keppendum kleift að vera sem glæsilegastir í æfingum sínum.

Í hverju þrepi eru gefin ákveðin tímamörk sem ber að virða og einnig er mikilvægt að velja tónlist sem hæfir bæði aldri og getu keppenda.

Löglegt gólf

Gólfið á að vera 14m x 14m en merktar línur eiga að vera 12m x 12m.

Í 5. þrepi er keppt á tveimur renningum 4m x 12m. Í 4. - 1. þrepi er keppt á 12m x 12m. Ekki er tekinn línufrádráttur fyrir að stíga út fyrir gólfflötinn í 5. þrepi

Í 1. og 2. þrepi er leyfilegt að nota öryggisdýnu í D akró æfingum eða erfiðara.

Sjá Áhaldakröfur fyrir Fimleikastigann.

Línuverðir

Eru tveir, sitja við horn gólfsins á móti hvor öðrum og fylgjast með tveimur aðlægum línunum. Ef keppandi snertir flötinn **út fyrir línurnar** skrifar línuvörður númer keppanda á miða og fer með til yfirdómara á gólfi. Ef keppandi lendir á línunni telst það sem inni á gólfinu.

- Eitt skref út fyrir með fæti/hendi
- eða lent út fyrir með fót/hendi -0,10
- Skref út fyrir með báðar fætur/hendur,
- annan líkamshluta eða lent út fyrir með báðar fætur -0,30

Tímataka í öllum þrepum

Tímataka hefst er keppandi framkvæmir sína fyrstu hreyfingu en ekki þegar tónlist hefst. Tímatöku lýkur er keppandi endar æfinguna í lokastellingu. Æfing skal enda með tónlistinni.

Hámarks leyfilegur tími æfingar er eftirfarandi:

- 5. þrep 75 sek til viðmiðunar, ekki frádráttur
- 4. þrep 60-80 sek til viðmiðunar, ekki frádráttur
- 3. þrep 70-80 sek til viðmiðunar, ekki frádráttur
- 1. og 2. þrep 90 sek til viðmiðunar, ekki frádráttur

GÓLF FRÁDRÁTTARTÖFLUR

Upphafseinkunn / D einkunn á gólfi í 1.- 5. þrepi

- Gildi æfingar	Sjá í viðkomandi þrepi
- Vantar tengingu þar þar sem "+ tengja í" er í texta	0,50
- Vantar tengingu í mix-seríu	0,50
- Vantar tengingu í akróseríu	1,00
- Erfiðleikagildi æfinga í 1.þrepi samkvæmt COP	Sjá 1.þrep
- Sérkröfur í 1.þrepi og bónus fyrir tengingar og tvöfalt heljarstökk	Sjá 1.þrep

Sérstakur áhaldafrádráttur í 2. – 5. þrepi (D dómarar) (Annar frádráttur)

Villur	0,10	0,30	≥0,50
- Ekki reynt við skylduæfingu			1,00
- Ekki reynt við æfingu með gildið X			1,00
- Þjálfari fer inn á gólf á meðan að á keppni stendur			0,50
- Vantar fágun / kóreógráfíu í innkomu í 4. - 2. þrepi			0,30

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktur sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennum

frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktur sem sérstök ástæða þykir að nefna.

Sérstakur áhalda frádráttur (E dómarar)

Villur	0,10	0,30	0,50
Of mikill undirbúningur . Pása (2 sek) . Óþarfa skref/adjustment . Of stór armsveifla fyrir dans æfingar	x hvert x hvert x hvert		
- Léleg líkamsstaða / vídd í gegnum æfinguna: . Höfuð, bolur, axlir og handleggir . Fætur ekki strekktar, slakar, snúa inn . Ónóg vídd í fótisveiflum	x x x		
- Dreifing æfinga . Æfing byrjar strax með akrólínu . Næsta akrólína framkvæmd strax á eftir þeirri fyrri í sömu skálínu án kóreógráfíu á milli . Oftar en 1x samtengdar (subsequent) akrólínur . Æfing endar með akró æfingu (ekki kóreógráfía eftir síðasta akró) . Vantar fjölbreytileika í hornunum	x x hvert x hvert x x		

Stutt æfing í 2. – 5. þrepi:

D einkunn: Reikna saman þær æfingar og tengingar sem vantar og draga frá 7,00

Annar frádráttur: Fjöldi æfinga sem vantar x 1,00 (ekki reynt við skylduæfingu). Ef D- og E einkunn reiknast 0,00 telja þá gildi þeirra æfinga sem sýndar voru til einkunnar.

Listfengi frádráttur (E dómarar) í 1. – 3. þrepi

Villur	0,10	0,20	0,30
Framkvæmd listfengis			
Ónóg listfengi í gegnum æfinguna			
. Líkamsstaða (höfuð, axlir, efri búkur)	x	x	
. Fótavinna (ristar ekki spenntar/slakar/snúa inn)	x		
Ónóg vídd í æfingum	x		
Involvement	x		
. Æfingar of einfaldar, krefjast ekki þjálfunar og undirbúnings	x		
Musicality			
Léleg tjáning og innlifun í samræmi við tónlistina	x	x	x
Æfingin er ekki í tengslum við tónlistina, að hluta til eða í allri æfingunni	x	x	x
Æfingin endar ekki í takt við tónlistina	x		
Tónlist			
Slæm vinnsla á tónlistinni	x		
Samsetning			
• Vantar fjölbreytileika í hornum	x		
• Vantar hreyfingu þar sem að líkaminn snertir gólfið (að lágmarki búkur, læri, hné eða höfuð)	x		

Listfengi frádráttur E dómarar í 4. og 5. þrepi

Villur	0,10	0,20	0,30
- Ónóg útgeislun / tjáning	x		
- Æfingin er samansett af ótengdum æfingum og hreyfingum	x		
- Vantar skapandi/frumlegar hreyfingar og samtengingar	x		
- Vantar samræmi milli hreyfinga og tónlistar í lok æfingar (endar ekki með tónlist)	x		

GÓLF 5. ÞREP

Uppröðun skylduæfinga að eigin vali, ein æfing frá hverju félagi.

Æfing framkvæmd fram og til baka á tveimur renningum, 4,00 m x 12,00 m. Ekki

tekið frá að fara út af gólfinu.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Danstenging; Splittstökk, minnst 120° + tengja í ("passage" regla) Gallhopp (í þessari röð)	1,00 X	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Splitt <120° <i>Vantar "tengja í" D einkunn 0,50</i> <i>Getur fengið tengingu þó annað</i> <i>eða bæði hoppin ógild</i>	0,10 0,30 0,50
Hopptenging; Splitt-/spígathopp, minnst 120° + tengja í spennuhopp (í þessari röð)	0,50	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Splitt <120° <i>Vantar "tengja í" D einkunn 0,50</i> <i>Getur fengið tengingu þó annað</i> <i>eða bæði hoppin ógild</i>	0,10 0,30 0,50
Píróett 360° (fótur í passé, hendur upp)	0,50		
Frá hnéstöðu – pressa í handstöðu (<i>sundur/saman</i>) – kollhnís með beina handleggi + tengja í	1,00	< 10° frá lóðlínu Ekki sýnd handstaða Auka tilraun í handstöðu Bognar hendur	0,10 0,50 0,30 ≤ 0,50
Splitt eða spígat	X	<i>Vantar "tengja í" D einkunn 0,50</i> Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Skekkja í mjöðmum <i>Vantar X æfingu = Ekki reynt við</i> <i>skylduæfingu- Annar frádr. 1,00</i>	0,10 0,30 0,10

Frambrú / aftráðakbrú / splittflikk (úr kyrrstöðu, ekki tengt við neitt)	0,50		
Fótsveifla fram, upp á tá, minnst 90° + tengja beint í fótsveiflu afturábak, upp á tá, minnst 45°	X	Fótsveifla 90°-70° Fótsveifla 70°- 45° Ekki upp á tá <i>Vantar X æfingu = Ekki reynt við</i> <i>skylduæfingu- Annar frádr. 1,00</i>	0,10 0,30 0,10
Stökksería #1 Kraftstökk saman fætur	1,50	Ónóg fráspyrna handa Lent á öðrum fæti	≤ 0,30 0,50
Stökksería #2 Arabastökk + tengja í Flikk saman fætur	0,50 1,50	Ónóg fráspyrna handa Fætur seint saman Ónóg fráspyrna handa Splittflikk <i>Vantar "tengja í" D einkunn 1,00</i>	≤ 0,30 ≤ 0,30 ≤ 0,30 0,50
Heild	7,00		

GÓLF 4. ÞREP**Uppröðun skylduæfinga að eigin vali, ein æfing frá hverju félagi.**

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Danstenging; Skiptisplittstökk, minnst 135° + tengja í ("passage" regla) Hopp með hálfum snúning af öðrum fæti lenda jafnfætis + tengja beint í splithopp minnst 135°	1,00 X	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° Splitt <135° <i>Vantar "tengja í" D einkunn 0,50</i>	0,10 0,30 0,50
Píróett 360°	0,50	Snúningur ekki kláraður Nákvæmni	0,50 0,10
Fótsveifla fram, upp á tá, minnst 135°, 1-3 skref og fótsveifla hliðar, upp á tá, minnst 135°	X	Fótsveifla 135°- 90° Fótsveifla < 90° Ekki upp á tá <i>Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00</i>	0,10 0,30 0,10
Afturábak kollhnís í handstöðu, með beina handleggi	1,00	10°-30° frá lóðlínu ≤ 30° frá lóðlínu Bognar hendur	0,30 Ógilt ≤ 0,50
Framheljarstökk	1,00		
Hopptenging: Hopp #1 Jafnfætishopp, minnst 135° splitt/spígatstaða + tengja í Hringhopp með beinum líkama 360°	X 0,50	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 135° Splitt <135°	0,10 0,30 0,50

Stökksería #1 Arabastökk + tengja í	X	Ónóg fráspyrna handa Fætur seint saman Splittflick <i>Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00 Vantar "tengja í" D einkunn 1,00</i>	≤ 0,30 ≤ 0,30 0,50
Flick saman fætur + tengja í Flick saman fætur	1,00 1,00		
Stökksería #2 Kraftstökk sundur fætur + tengja í Kraftstökk saman fætur	0,50 0,50	Ónóg fráspyrna handa Ekki lent saman með fætur í seinna kraftstökki <i>Vantar "tengja í" D einkunn 1,00</i>	≤ 0,30 ógilt
Liðleiki, splitt / spígat	X	Splitt 180°- 160° Splitt 160°- 120° Skekkja í mjöðmum <i>Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00</i>	0,10 0,30 0,10
Heild	7,00		

GÓLF 3. ÞREP**Uppröðun skylduæfinga að eigin vali, ein æfing frá hverju félagi.**

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Danstenging: – Skiptisplittstökk, minnst 135° + tengja í ("passage" regla) annað hopp úr COP af öðrum fæti (í þessari röð)	0,50 X	Splitt 180°- 160° Splitt 160°-135° Splitt minna en 135° <i>Vantar "tengja í" D einkunn 0,50</i> <i>Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00</i>	0,10 0,30 Ógilt
Píróett úr COP	1,00	Nákvæmni	0,10
Tour jeté, minnst 135°	1,00	Splitt 180°- 160° Splitt 160°-135° Splitt minna en 135°	0,10 0,30 Ógilt
Afturábak kollhnís í handstöðu, með beina handleggi og 180° snúningur í fram kollhnís	1,00	10°-30° frá lóðlínu ≤ 30° frá lóðlínu Bognar hendur	0,30 Ógilt ≤ 0,50
Fótsveifla fram upp á tá minnst 135° og fótsveifla aftur, halla líkama fram, hendur í gólf minnst 135°	X	Fótsveifla 135°- 90° Fótsveifla < 90° Ekki upp á tá í fram fótsveiflu <i>Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00</i>	0,10 0,30 0,30

Arial heljarstökk	0,50	Ef reynt er við handahlaup án handa og hendur fara í gólfíð er ekki fall, en æfingin fær ekki gildi	
Stökksería #1 Arabastökk + tengja í flikk saman fætur + tengja í afturábak heljarstökk (val á líkamsstöðu)	X 0,50 1,00	Ónóg fráspyrna handa Fætur seint saman Ónóg fráspyrna handa Splittflikk <i>Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00</i> <i>Vantar "tengja í" D einkunn 1,00</i>	≤ 0,30 ≤ 0,30 ≤ 0,30 0,50
Stökksería #2 Kraftstökk saman fætur + tengja í Framheljarstökk (val á líkamsstöðu) EÐA Tengja saman tvö eins eða ólík heljarstökk fram	X 1,00	Ónóg fráspyrna handa Lent á öðrum fæti <i>Vantar X æfingu = Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00</i> <i>Vantar "tengja í" D einkunn 1,00</i>	≤ 0,30 0,50
Stökksería #3 Val um stökkseríu með eða án heljar, minnst þrjár æfingar (2x tengja í). Ekki endurtaka sömu seríu	0,50	<i>Vantar "tengja í" D einkunn 1,00</i>	
Heild	7,00		

GÓLF 2. ÞREP

Uppröðun skylduæfinga að eigin vali, ein æfing frá hverju félagi.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Danstenging :- Tvö ólík hopp/stökk úr COP, Hopp #1 + tengja í ("passage" regla) Hopp #2 Annað hoppið/stökkið verður að vera í 180° splitt/spigat	0,50 1,00	Splitt 180° - 160° Splitt 160° - 135° Splitt <135° <i>Vantar "tengja í" D einkunn 0,50</i> <i>Getur fengið tengingu þó annað eða bæði hoppin ógild</i>	0,10 0,30 Ógilt
Píróett úr COP	1,00	Nákvæmni	0,10
Hopp #3 úr COP minnst B (má ekki vera í danstengingu)	1,00		
3 stökkseríur (minnst tvær akróæfingar í seríu þar sem önnur æfingin er heljarstökk) sem innihalda eftirfarandi 4 kröfur:	X	<i>Vantar X stökkseríu = Ekki reynt við skylduæfingu- Annar frádr. 1,00 (1x fyrir seríu)</i> <i>Vantar "tengja í" D einkunn 1,00</i>	

Tvö ólík heljarstökk í æfingunni fram/hliðar og aftur (þurfa ekki að vera í sömu seríu)	1,00		
Heljarstökk með beinum líkama og minnst 180° LA snúning	1,50		
Framsería: #1 tvö heljarstökk tengd saman (eins eða ólík) eða #2 Kraftstökk + tengja í framheljar (val um líkamsstöðu)	1,00	Vantar "tengja í" D einkunn 1,00	
Heild	7,00		

GÓLF 1. ÞREP**Erfiðleiki**

Telja saman gildi 7 erfiðustu æfinganna og afstökkið.

Eftirfarandi þarf að gilda

- Minnsta lagi 3 akróæfingar
- Minnsta lagi 3 dansæfingar
- Val um 2 æfingar annað hvort akró–eða dansæfingar

Listfengi

Kröfur um listfengi skv. reglum COP

Sérkröfur

Gólf 1. þrep	Gildi
1. Danstenging: tvö ólík hopp/stökk úr COP, annað hoppið í 180° splittstöðuæ	1,00
2. Heljarstökk með beinum líkama og minnst 360° LA snúning	1,00
3. Tvö ólík heljarstökk í sömu seríu, bein eða óbein tenging (má vera sama æfingin)	1,00
4. Tvö ólík heljarstökk í æfingunni, fram/hliðar og aftur	1,00
Samtals	4,00

Sérstakur bónus fyrir sérkröfu (D dómarar)

Gólf 1. þrep	Gildi
Sérkröfubónus: • Tvöfallt heljarstökk	0,50

Sérstakur bónus fyrir tengingar (D dómarar)

Gólf 1. þrep	Gildi
Tvö heljarstökk tengd saman bein eða óbein tenging: • B+B eða meira • A+C eða meira	0,30 0,30

Bónusar

Bónusar eru gefnir þrátt fyrir að keppandi dettur ef hann klárar æfinguna og hún er gild.

Stutt æfing

D dómarar taka viðeigandi frádrátt fyrir of stutta æfingu **frá lokaekunn.**

6 eða fl. æfingar enginn frádráttur

5 æfingar - 4.00 stig

3 – 4 æfingar - 6.00 stig

1 – 2 æfingar - 8.00 stig

Engin æfing - 10.00 stig

NEÐRI ÞREP FIMLEIKASTIGANS

6. ÞREP

Neðri þrep Íslenska fimleikastigans eru ekki ætluð til keppni á FSÍ mótum. 6. þrep er ætlað til keppni á innanfélags- og vinamótum, þá helst í formi liðakeppni. Þessi þrep eru ætluð byrjendum og styttra komnum framhaldshópum frá 6 ára aldri.

6. þrep eru skylduæfingar og er hæsta mögulega upphafseinkunn 7,00 og hæsta mögulega lokaeinkunn 17,00. Sundurliðun á gildi æfinganna er að finna í töflum hjá hverju áhaldi fyrir sig. Sé ekki reynt við skylduæfingu kemur til frádráttar, sjá "frádrættir í fimleikastiganum". Mikilvægt er að þeir sem dæma mót í 6. þrepi séu fimleikadómarar.

Dómgæsla

Í 6. þrepi er hægt er að draga frá 0,10, 0,30, 0,50, 0,80 og 1,00. Ekki er hægt að nota aðra frádráttarpunkta. Þegar merki " " er fyrir framan tölu táknar það hæsta mögulega frádrátt upp að þeirri tölu. Dæmi "0,50 getur verið 0,10, 0,30 eða 0,50.

Stökk

Á stökki í 6., 7. og 8. þrepi eiga iðkendur að framkvæma tvö ólík stökk þar sem meðaltal gildir til lokaeinkunnar. Sjá uppsetningu áhalda við stökktöflur.

Tvíslá

Í 6. þrepi eru æfingar framkvæmdar á einni rá, þar sem iðkandi nær ekki niður. Sjá uppsetningu áhalda í hverju þrepi.

Jafnvægisslá

Í 6. þrepi eru æfingar framkvæmdar á mismunandi hárri slá. Hæð á slá er mæld frá gólfi að efri brún sláar. Hæðin er mismunandi eftir þrepum.

6. þrep 90-100 cm

Gólf

Gólfæfingar eru framkvæmdar á dýnu/renning, sjá nánar í hverju þrepi.

FRÁDRÁTTARTÖFLUR

6. ÞREP

Í 6. þrepi á tvíslá slá og gólfi er notast við almennu frádráttartöfluna og þann frádrátt sem tekinn er fram í þrepinu.

Í 6.þrepi á stökki er sérstök frádráttartafla fyrir þrepið.

Hæðsta mögulega einkunn er 17,00

STÖKK FRÁDRÁTTARTAFLA 6. ÞREP

Sérstakur áhalda frádráttur (E dómari) fyrir 6.þrep

(og undirstrikun er breyting frá COP)

Villur	0,10	0,30	0,50
Tilhlaup			
-Ekki hröðun í tilhlaupinu	X	X	X
Innsvif			
- Léleg tækni			
. Vinkill í mjöðmum	X	X	X
. Fetta	X	X	X
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur eða hné í sundur	X	X	X
Stuðningur			
- Léleg tækni			
. Skökk handarísetning eða skref með höndunum	X	X	X
. Bognar hendur	X	X	X
. Vinkill í öxlum	X	X	X
. Ekki farið í gegnum lóðrétta stöðu	X	X	<u>1,00</u>
. Höfuð snertir dýnu			
Afsvif			
- Hæð	X	X	X
- Líkamsstaða			
. Beinum líkama ekki haldið í gegnum stökkið	X	X	X
. Léleg líkamsstaða í gegnum afsvifið	X	X	X
. Handleggir ekki upp við lendingu		X	
. Bogin hné	X	X	X
. Fætur sundur	X	X	X
- Ónóg lengd	X	X	X
- Farið út úr réttri stefnu í lendingu (fyrsta snerting)	X		
- Kraftur	X	X	X
Lendingar frádráttur sjá Almennur frádráttur			
- Ekki sýnd greinileg lending og endastaða		X	

STÖKK 6. þREP

6. þrep Stökk #1

Bretti, há dýna 0,70 - 0,90 m.

Eitt keppnisstökk

- #1 Tilhlaup, innstökk á brettið, handstaða upp í háa dýnu lenda á bakinu, D: 7,00

D einkunn: Gildi stökksins, 7,00

Framkvæma tvö stökk. Betra stökkið gildir

*Leyfilegt er að nota eitt/tvö stökkbretti eða Booster trampolín.

Tvíslá

Almennt

Æfingar á tvíslá í 6. þrepi eru skylduæfingar.

Þjálfarar eiga að standa við æfingar á tvíslá í 6. þrepi fyrir öryggi keppenda. Móttaka er ekki leyfileg og missir keppandi gildi þeirrar æfingar í 6. þrepi, ásamt 1,00 stig í frádrátt fyrir móttöku. Þjálfarar mega ekki skyggja á sýn dómara.

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktur sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennu frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktur sem sérstök ástæða þykir að nefna.

Tvíslá 6. þrep

Tvíslá 6. þrep

Hægt að keppa á einni rá eða tvíslá. Keppandi má ekki ná niður á dýnu.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Langkipssveifla		Spyrnt af öðrum fæti	
Terra (má nota bretti í	0,50	Haldið með	0,50
létta spyrnu og til að ná	1,00	undirgripi	0,30
upp á rá)		Bognir fætur	≤1,00
Vipp frá mjöðmum,		Vipp frá 90°-70°	≤0,10
minnst 45° + tengja í	1,00	Vipp frá 70°- 45°	≤0,30
		Líkamsstaða ekki	≤0,30
		kúpt	

Vipp frá mjöðmum, minnst 45°.	1,00	Vipp frá 90°-70° Vipp frá 70°- 45° Líkamsstaða ekki kúpt	≤0,10 ≤0,30 ≤0,30
Afturábakhringur	1,50	Vinkill í mjöðmum Bognar fætur	≤1,00 ≤1,00
Rúlla fram og halda í kertastjaka	0,50	Líkami ekki við rá Ekki haldið neitt	0,30 Ógilt
Halda tám að rá	0,50	Tær ekki við rá Ekki haldið neitt	0,30 Ógilt
Sýna líkamsstöður, Fött staða (arched) -3 sek Kúpt staða (hollow) -3 sek Fött staða (arched) -3 sek Kúpt staða (hollow) -3 sek Sleppa/hopp niður	0,25 0,25 0,25 0,25	Vinkill í mjöðmum Vinkill í öxlum Ónóg kúpt staða á baki Ef líkamsstöðurnar eru endurteknar, þá er ekki sérstaktur frádráttur fyrir það, bara framkvæmdarfrádráttur	≤0,30 ≤0,30 ≤0,30
Heild	7.00		

SLÁ

Almennt

Æfingar á slá í 6. þrepi eru skylduæfingar. Í þessu þrepi eru grunnæfingar sem byggt er ofan á. Mikilvægt er að iðkendur þjálfí upp nákvæmni í þessum æfingum.

Kóreógrafían inniheldur einfaldar grunnhreyfingar sem hægt er að útfæra og spegla eftir því sem við á. Hópar innan félaga gætu verið með smá mismunandi útfærslu sem myndi hæfa þeirra getu og aldri. Hvert félag sér um að semja hreyfingar í kringum skylduæfingar.

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktur sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennu frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktur sem sérstök ástæða þykir að nefna.

SLÁ 6. ÞREP

Slá 6. þrep. Æfingin er skylduæfing og er 1 til 1 ½ lína á slánni. Hæð á slánni er 1,00 m frá gólfi.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Uppstökk, hopp í stuðning, lyfta fæti yfir slá ¼ snú	xx	Líkami ekki beinn í stuðn. Fæti ekki haldið beinum	≤0,30 ≤0,50
Gleiðvinkill, halda í minnst 2 sek	0,50	Ekki haldið í 2 sek Hælar fyrir neðan slá	0,30 ≤0,30
Fótsveifla fram - hægri minnst 90°	0,50	Fótur lægri en 90° Bognir fætur	0,30 ≤0,50
Fótsveifla fram - vinstri minnst 90°	0,50	Fótur lægri en 90° Bognir fætur	0,30 ≤0,50

Langt skref (lunge fótastaða) handleggir í línu við höfuð + tengja í	0,50	Stöðu ekki haldið	0,30
Handstaða, minnst 45° frá lóðréttri stöðu	1,50	Hendur ekki teygðar fram Léleg líkamsstaða Handstaða 20° - 45°	≤0,30 ≤0,30 ≤0,50
Snúa 180° á báðum fótum upp á tá og hendur upp	xx	Ekki snúið á tá Léleg líkamsstaða	0,10 ≤0,30
Undirbúningur fyrir píróett upp á tá, með tá á hné og hendur í kórónu	0,50	Ekki upp á tá Ekki tá á hné Ekki haldið neitt	0,50 0,50 Ógilt
Spennuhopp með beinum líkama	0,50	Lent á báðum fótum	0,50
Fimleikastaða að eigin vali	xx		
Sisson/splitthopp/splittstök k minnst 45°	1,00	Splitt 90°-120° Splitt 45°-90° Splitt <45°	0,10 0,30 0,30
Afstökk: Handahlaup í hliðarhandstöðu með lendingu fyrir miðja slá	1,50	Líkama ekki haldið beinum Ekki farið í gegnum lóðlínu Fætur ekki saman Stuðningur ekki sýndur í handstöðu	≤0,30 ≤0,30 0,50 ≤0,50
Heild	7.00		

GÓLF

Almennt

Æfingar á gólfi í 6. þrepi eru skylduæfingar.

Í þessu þrepi eru grunnæfingar sem síðar er byggt er ofan á. Mikilvægt er að iðkendur þjálfu upp nákvæmni í þessum æfingum.

Kóreógrafían á að innihalda einfaldar grunnhreyfingar sem hægt er að útfæra og spegla eftir því sem við á. Hópar innan félaga geta verið með smá mismunandi útfærslu sem myndi hæfa þeirra getu og aldri. Ekki er notuð tónlist í 6. þrepi. Viðmiðið er fjórir til áttta taktar í byrjun og lok æfingar. Kept er fram og til baka á renning.

Í frádráttartöflum er einungis eru teknir fram þeir frádráttapunktur sem eru sérstakir fyrir þrepin og því ekki í almennu frádráttatöflunni og þeir frádráttapunktur sem sérstök ástæða þykir að nefna.

GÓLF 6. ÞREP

Gólf 6.þrep. Æfingin er um tvær línur á dýnu eða renning og byrjar á miðri dýnu.

Æfingar	Gildi	Frádráttur	Stig
Hreyfingar – Frjálsar hreyfingar frá hverju félagi 4-8 taktar	xx		
Splitthopp minnst 120° (úr kyrrstöðu)	1,00	Splitt 180°-160° Splitt 160°-120° Splitt <120°	0,10 0,30 Ógilt

Handstaða fætur saman detta niður í brú (halda í 2 sek) og spyrna yfir eða afturábak brú eða frambrú	1,00	Brú ekki haldið í 2 sek Ekki farið í gegnum lóðlínu	0,30 0,50
180° píróett á öðrum fæti	0,50	Ekki snúið á tá	0,30
Handahlaup	0,50	Ekki lóðlína	≤0,30
Handahlaup	0,50	Ekki lóðlína	≤0,30
Afturábak kollhnís í stuðning	1,00	Ekki lent í stuðning Beinar hendur	0,30 ≤0,50
Hopp/pressa í handstöðu, sundur fætur í kollhnís	1,00	< 30° frá lóðlínu 30° - 45° frá lóðlínu Ekki byrjað með hendur í gólfi og beinar fætur Beinar hendur í kollhnís	0,10 0,30 0,30
Fótsveiflur fram h.f. og v.f.	X		
Forhopp +tengja í	0,50	ekki úr kyrrstöðu	0,50
Arabastökk	1,00	Ekki spyrrnt frá með öxlum Handahlaup	≤0,50 Ógilt
Endir – Frjálsar hreyfingar frá hverju félagi 4-8 taktar	xx		
Heild	7.00		