



**Fimleikasamband
Íslands**

17. september 2025



Leyfi fyrir þreföldu heljarstökki



Lýsing á leyfi fyrir þreföldum heljarstökkum

Leyfi það sem um ræðir er gefið út til framkvæmdar á þreföldum heljarstökkum á mótum í hópfimleikum (TeamGym) á Íslandi og á mótum erlendis þegar keppt er fyrir hönd Íslands.

- Leyfið er persónubundið og getur því einungis verið notað af þeim fimleikakeppanda sem fær það útgefið tvö keppnistímabil í senn. Keppnistímabilið í hópfimleikum er frá ágúst fram í júlí.
- Einungis Fimleikasamband Íslands, (hér eftir nefnt FSÍ) getur gefið út leyfið.
- Tækninefnd í hópfimleikum tilnefnir tvo fulltrúa sem sjá um að taka út hverju sinni og samþykkja leyfisveitingu fyrir hvert keppnistímabil fyrir hönd FSÍ.
- Fulltrúar skulu ávallt vera óháðir aðilar.
- Ekkert aldurstakmark er fyrir leyfisumsókn.
- Keppendur undir 18 ára aldri þurfa þó að skila inn skriflegu samþykki frá foreldri/forráðamanni, sem ritað er á umsóknina um leyfið.
- Það er á ábyrgð þjálfara að skila inn umsókn fyrir iðkanda.
- Leyfi fyrir þreföldum heljarstökkum með blindri lendingu verða ekki veitt.
- Umsókn um leyfi skal send á netfangið thf@fimleikasamband.is á því formi sem FSÍ hefur samþykkt og finna má á heimasíðu sambandsins.

Gildistími leyfis

Fimleikakeppandi sem fær leyfi frá FSÍ til þess að framkvæma þrefalt heljarstökk á mótum getur nýtt leyfið á öllum þeim mótum sem fara fram á því keppnistímabili og tímabilið á eftir frá þeim degi sem það er samþykkt. Eftir að seinna keppnistímabili lýkur fellur leyfið úr gildi og sækja þarf aftur um leyfi fyrir næstu tvö tímabil, sé þess óskað.

Leyfi afturkallað

Ef fimleikakeppandi uppfyllir ekki kröfur um útfærslu á þreföldu heljarstökki í samræmi við reglur European Gymnastics í keppni, getur FSÍ afturkallað leyfið fyrirvaralaust.

Leyfi veitt

- Ef félag sækir um leyfi fyrir framkvæmd þrefalds heljarstöcks fyrir fleiri en einn fimleikakeppanda þarf að senda eina umsókn á hvern keppanda (með fullu nafni og kennitölu).
- Senda þarf umsóknir til FSÍ að minnsta kosti tveimur vikum fyrir keppni. Sé fimleikakeppandi undir 18 ára aldri, þarf skriflegt samþykki foreldris að koma fram á umsókninni. FSÍ skal þá setja upp leyfisúttekt í samráði við félag fyrir keppni.
- Þegar sótt er um leyfi þarf alltaf að taka fram hvaða stökk er verið að óska eftir að sé tekið út.
- Sé leyfi ekki veitt getur iðkandi sótt um sama stökk aftur fyrir næsta mót. ATH. Einungis er hægt að sækja tvisvar sinnum um sama stökk á einu keppnistímabili.

Í leyfisúttektinni munu tveir fulltrúi FSÍ vera viðstaddir og taka ákvörðun samstundis um hvort að stökkið standist kröfur. Fulltrúarnir skulu vera óháðir liði/félagi umsækjanda. Umsækjandi fær að vita samstundis hvort stökkið sé metið hæft.

Iðkandi fær þrjár tilraunir til að framkvæma tiltekið þrefalt heljarstökk sem sótt er um leyfi fyrir. Lenda þarf þrefalda heljarstökkið tvisvar af þremur tilraunum til þess að það sé samþykkt sem fullnægjandi. Lendingin er gerð í keppnislendingu eða “semi-harða” lendingu sem er í sömu hæð og keppnislending.

Ef iðkandi stenst ekki kröfurnar og fær ekki leyfið, getur hann sótt um að nýju að lágmarki tveimur vikum fyrir næsta mót.



Það þarf alltaf að fá leyfi fyrir þreföldu samanbognu heljarstökki áður en leyfi er fengið fyrir þreföldu heljarstökki í vinklaðri stöðu eða samanbognu heljarstökki með snúningum. Hægt er að fá leyfi fyrir samanbognu heljarstökki og vinkluðu í sömu úttekt.

Ef að iðkandi hefur leyfistímabilið áður fengið leyfi fyrir þreföldu heljarstökki og vill á nýju keppnistímabili fá leyfi fyrir erfiðari útgáfu af þreföldu heljarstökki, er möguleiki á að fá beint leyfi fyrir því stökki.

*Þjálfarar eru hvattir til þess að skipta úttektinni á tvær æfingar ef taka á út fleiri stökk en tvö.

Leyfið gefið út

Ef að iðkandi fær þrefalda heljarstökkið sitt metið sem gilt sendir sá sem tók heljarstökkið út útfyllt matsblað til FSÍ. Það er í lagi að taka mynd og senda. Mótastjóri hjá FSÍ mun skrá leyfið inn í þar til gert skjal sem yfirdómari hvers móts fær aðgang að, í gegnum THF.

Viðurlög

Ef iðkandi framkvæmir þrefalt heljarstökk í keppni án þess að vera með gilt leyfi kemur til keppnisbanns á liðið á næsta móti. Sé mótið síðasta mótið á keppnistímabilinu er liðið í banni á fyrsta móti næsta tímabils.