



**Fimleikasamband
Íslands**

FIMLEIKASTIGI KVENNA 2025-2029

HELP DESK – HVAÐ EF?

Þetta skjal er gert til að gera grein fyrir ágreining eða óvissu í dómgæslu á fimleikastiga kvenna. Þetta skjal á að skýra fyrir dómurum spurningar sem hafa komið upp í gegnum tíðina til að allir dómarar dæma eins og passa réttindi keppenda.

Áminning: Allir dómarar og þjálfarar verða að vera kunnugir fimleikastiganum og ef vafi kemur upp og ekki er að finna svör í help deskinu þá skal leita til yfirdómara.

Keppni kvenna:

4., og 5. þrep eru skylduæfingar að hluta með frjálsu æfingavali á hverju áhaldi sem hafa ákveðin erfiðleikagildi. Í þessu þrepi er keppt í einstaklingskeppni og eingöngu í fjölþraut. Þegar iðkandi hefur náð tilskildum stigafjölda er hann verðlaunaður og flyst upp í næsta þrep.

Mót: Þrepamót 1 (sem fram fer á haustönn) Þrepamót 2 og Þrepamót 3 (sem fram fara á vorönn).

2., og 3. þrep eru skylduæfingar að hluta með frjálsu æfingavali á hverju áhaldi sem hafa ákveðin erfiðleikagildi. Iðkendur teljast nú hafa náð góðum tókum á grunnæfingum og öðlast töluverða keppnisreynslu. Í þessum þrepum er keppt í einstaklingskeppni í fjölþraut og á einstökum áhöldum, í liðakeppni á Bikarmóti og þeir einstaklingar sem ná tilskildum stigafjölda vinna sér inn þátttökurétt á Íslandsmóti og teljast með því útskrifaðir úr þrepi og hefja keppni í næsta þrepi á næsta keppnistímabili.

Mót: Haustmót, Þrepamót, Bikarmót (liðakeppni), Íslandsmót (fjölþraut og einstök áhöld) og vormót (keppnisrétt hljóta þær stúlkur sem ná 2.þrepi).

Efsta og erfiðasta þrep Fimleikastigans er **1. þrep** sem eru frjálsar æfingar sem styðjast við reglur FIG en sérkröfur eru léttari. Í þessum þrepum er keppt í einstaklingskeppni í fjölþraut og á einstökum áhöldum, í liðakeppni á Bikarmóti og þeir einstaklingar sem keppa í fjölþraut á keppnistímabilinu vinna sér inn rétt til keppni á Íslandsmóti. Engin útskriftar stig eru í 1.þrepi heldur er það mat þjálfara hvenær og hvort iðkandi hefur keppni í frjálsum æfingum. Hægt er að vera keppandi í frjálsum æfingum samhliða, þó ekki í fjölþraut.

Mót: Haustmót, Þrepamót, Bikarmót (liðakeppni), Íslandsmót (fjölþraut og einstök áhöld) og vormót.

Stökk

Prep	Vafamál	Skýring / Svör
3	Hoppa/falla á bakið á að ferðast aftur á bak.	Meta hvort stökk uppfylli tæknilega framkvæmd. Ekki hoppa undir sig!
3	Ekki hoppað á bakið í stökk valkosti #2	Ef iðkandi hoppar ekki á bakið eins og krafist er, er fastur frádráttur 1,0.

Tvíslá

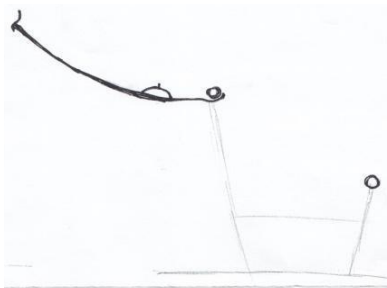
Prep	Vafamál	Skýring / Svör
5	Tengja þarf allar æfingar.	Skylda að tengja – annars 0,5 í frádrátt.
5	Fiskar og aukasveiflur	Leyfilegt að gera marga fiska. Sveiflur þurfa að vera minnst þrjár. Ekki frádráttur nema sveiflur séu illa framkvæmdar.
5	Ýtt í fyrstu sveiflu	1.0 í ND fyrir aðstoð. Sveiflur halda gildi ef þær uppfylla kröfur.
4-1	Stopp ef æfingar eru ekki tengdar	0.5 frádráttur ef ekki er tenging milli æfinga.
4	Það má minnka bil á milli róa	Enginn frádráttur.
4	Gráður í undirsveiflu	Undirsveifla á að vera 90° frá lóðlínu en minnst 45°. Sjá mynd*
4	Að missa mjaðmir frá í afturábakhring í undirsveiflu	Ef misst er mjaðmir frá (ná ekki 45°) í afturábakhring tengt í undirsveiflu þá er ekki gefið fyrir undirsveifluna. Sjá mynd*
4	Gert stopp og vipp á milli kipp - kipp	Ef stoppað er eftir fyrsta kipp og gert síðan vipp tengt í seinni kipp þá er ekki gefin tenging en gefið fyrir að reyna við skyldu æfingu á bæði vipp og kipp.
3	Aðstoð í fyrsta risa	Báðir risar ógildir. Frádráttur fyrir aðstoð. En ekki frádráttur fyrir að reyna ekki við skylduæfingu.

Undirsveifla á að fara í 90° frá lóðlínu, myndin sýnir stöðu*

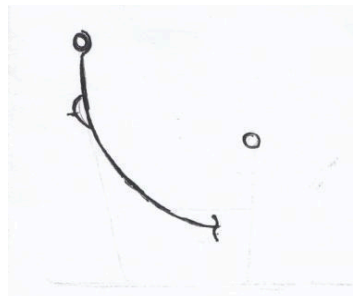


Líkamsstaða í sveiflum

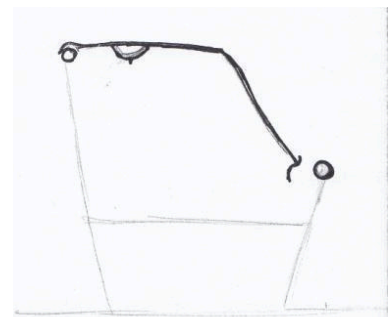
Fram sveifla



Staða undir rá



Aftur sveifla



Slá

Prep	Vafamál	Skýring / Svör
5	Tenging hopp + 45° fótur	þarf að vera skýr tenging og sýnilegur fótur í 45°. Arbesque + ef stigið er strax fram þá ógilt arbesque
5	Afstökk án snúnings	Ef snúningur vantar fær afstökkið ekki gildi, en það er ekki dregið 0.3 frá.
5	Handastaða í dans tengingu	Hendur mega lenda fyrir aftan og fara í næsta hopp.
3	Handstaða tengd við acro	Tenging gildir ef hún er skýr og rennur vel saman.
3	Lending úr hliðarhandstöðu	Lending úr hliðarhandstöðu er frjál, en þarf að sýna hliðarhandstöðu með fætur saman til að fá gildi. Ef dottið eftir að sýnt er kláraða handstöðu með fætur saman er gefið gilda handstöðu.
2	3 acro æfingar	Ef acro æfing sem er krafa er ekki framkvæmd, þá missir skylduæfingin gildi. Taka dæmi. Ef handahlaup þá er ekki gildi fyrir handahlaup án handa en ekki frádráttur fyrir reynir ekki við skylduæfingu
2	C-hopp hvar sem er	Skiptir ekki máli hvar C-hopp er gert, svo lengi sem þrjú hopp eru sýnd.
1	Sama moment með tengingu	Leyfilegt að endurtaka sama moment ef það er tengt. flikk-flikk t.d.

Listfengi frádráttur 3. – 1. Prep

- E dómarar

Villur	0,10	0,20	0,30
Listfengi í framkvæmd			
- Ónóg listfengi í gegnum alla æfinguna			
Slæm líkamsstaða (höfuð, axlir og efri búkur)	x	x	
Ónóg vídd í æfingum	x		
Involvement (vantar íslenska þýðingu)	x		
Ónóg vídd í fót sveiflum	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 - Ónóg nýting á áhaldinu . Vantar hliðarhreyfingu (samkv. COP) . Vantar æfingu/hreyfingu niðri á slánni (samkv. COP)	x x x		
- Einhliða val á æfingum . Oftar en einn ½ snúningur á tveim fótum með beinar fætur	x		

Listfengi frádráttur 4. – 5. þrep

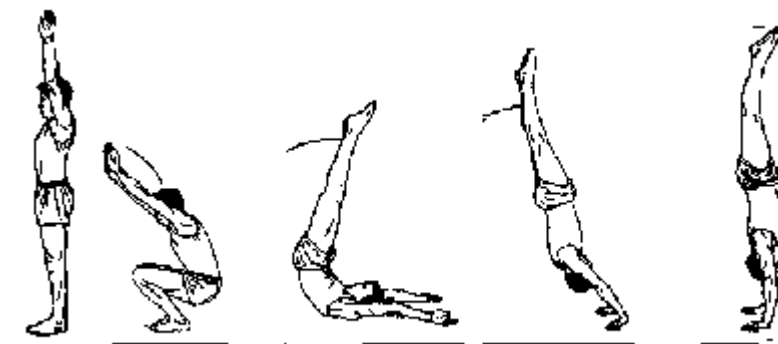
- E dómara

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

Gólf

Þrep	Vafamál	Skýring / Svör
5	Út fyrir línu	Enginn frádráttur fyrir að fara út fyrir línu.
3	Afturábak upp í handstöðu	Skref fyrir afturábak kollhnís metið sem auka skref. ¼ hringur eða minna er ógilt.
4	Ógilt fyrra hopp í tengingu	Tenging samt gild ef hringhopp er innan 30°.
4	Kraftstökk tvítappar	Telst ekki sem tenging.
4	Hönd/ hendur snertir gólf í splittstöðu.	Telst ekki sem fall.
4	Hopp snúningur ógildur í hopp tengingu	Gefa tengingu þó að hopp snúningur sé ógildur ef tengt.
4	Afturábak kollhnís í handstöðu - stuðningur í handstöðu	Æfingin telst ógild ef ekki er náð 30° í handstöðu. Sjá mynd*
3	Handahlaup í stað handahlaups án handa	Telst ekki fall, en fær ekki gildi. Fær reynt við skylduæfingu.
3	Ókláraður fram kollhnís úr afturábak kollhnís í handstöðu.	Ef æfingin er ekki kláruð fæst ekkert gildi, en <u>ekki fall</u> nema það sé greinilega fall.
Allir	Val um píróett	Íðkendur hafa val um píróett í öllum þrepum – sjá leyfilegar útgáfur í stigakerfi.

Afturábak kollhnís upp í handstöðu í 4. þrepi - þarf að sýna stuðning í handstöðunni til að fá gilt. Myndin sýnir hvernig ferlið á að vera.



Listfengi frádráttur í 3. – 1. þrepi

- E dómarar

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

Listfengi frádráttur í 4. og 5. þrepi

- E dómarar

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