

Kröfur móta í áhaldafimleikum kvenna 2025-2026

Áhaldafimleikar kvenna

Berist til yfirþjálfara, þjálfara og dómara í áhaldafimleikum kvenna.

Í frjálsum æfingum verður keppt eftir [Alþjóðlegum dómareglum FIG \(Code of points, WAG\)](#) Keppnistímabilið er frá 1. ágúst 2025 til 31. júlí 2026.

Í þrepunum verður keppt eftir dómareglum Íslenska fimleikastiga kvenna 2025 - 2028, sem gildir til lok árs 2028, og viðbættum sem geta bæst við frá tækninefnd kvenna.

Aldursflokkar

Í einstaklingskeppni er aldursflokkaskipting skv. Móta- og keppnisreglum FSÍ og fjölda þátttakenda.

Aldursflokkar í frjálsum æfingum

Keppt er í þremur aldursflokkum í frjálsum æfingum, aldursflokkar eru ekki sameinaðir. Kvennaflokki (senior), unglingaflokki (junior) og stúlknaflokki (youth).

Flokkur	Aldur	2025	2026
Kvennaflokkur	16 ára og eldri	‘09 og fyrr	‘10 og fyrr
Unglingaflokkur	14 – 15 ára	‘10 og ‘11	‘11 og ‘12
Stúlknaflokkur	13 ára og yngri	‘12 og síðar	‘13 og síðar

Aldursflokkar í þrepum

Keppt verður í eftirfarandi aldurshópum á þrepamótum FSÍ:

Þrep			
3. þrep	11 ára og yngri	12 ára	13 ára og eldri
2. þrep	12 ára og yngri	13 ára og eldri	
1. þrep	13 ára og yngri	14 ára og eldri	

Á Bikarmóti er ekki aldursflokkaskipting. FSÍ er heimilt að breyta aldursflokkum sé þess þörf. Miðað er við að minnst sjö einstaklingar skipi aldurshóp í 3. þrepi og fimm einstaklingar í 2. og 1. þrepi til að aldurshópur haldi sér.



Innihald móta

Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna (TKV) hvetur félögin til þess að halda boðsmót og að sækja mót erlendis til þess að fá frekari reynslu fyrir keppendur, þjálfara og dómara.

Keppt er í einstaklingskeppni í 4. og 5. þrepi Fimleikastigans. Veitt eru verðlaun fyrir að ná 4. og 5. þrepi, sjá stig í Fimleikastiganum. Þegar keppandi hefur náð tilskyldum stigum er hann útskrifaður úr þrepinu og má þar af leiðandi ekki keppa aftur í þrepinu á mótum FSÍ. Keppendur í 3.-1. þrepi keppa út keppnistímabilið og ljúka þrepi með því að keppa á Íslandsmóti.

Haustmót í áhaldafimleikum 2025 (Frjálsar, 1., 2., og 3. þrep)

Keppt er til verðlauna í fjölþraut og á einstökum áhöldum. Þátttökuskilyrði í frjálsum æfingum er að hafa náð aldri til að keppa í einum af þremur aldursflokkunum. Keppni C II í fjölþraut og C III á stökki. **Með þátttöku á þessu móti í frjálsum æfingum afsalar keppandi sér þátttökurétti í 2., 3., 4., og 5. þrepi. Einnig ef keppt er í fjölþraut í frjálsum æfingum útilokar það áframhaldandi keppni í 1. þrepi.**

Prepamót 1 (haust) (4. – 5. þrep)

Veitt eru verðlaun fyrir að ná þrepi.

Prepamót (1. – 3. þrep)

Keppt til verðlauna í fjölþraut og á einstökum áhöldum.

Prepamót 2 og 3 (4. – 5. þrep)

Veitt eru verðlaun fyrir að ná þrepi.

Bikarmót (frjálsar æfingar) (1., 2., og 3. þrep)

Prep: Liðakeppni – fjöldi liða frá félagi er frjáls.

Frjálsar æfingar: Liðakeppni CIV, keppt er eftir reglum COP 2025-2028 (íslenskar sérreglur um sérkröfur og bónusa fyrir unglinga- og stúlknaflokk gilda ekki á þessu móti). Fjöldi liða frá félagi er frjáls. Einstaklingar í frjálsum æfingum geta keppt sem gestir. **Með þátttöku á þessu móti afsalar keppandi sér þátttökurétti í 2. 3. 4. og 5. þrep. Ef keppt er í fjölþraut útilokar það áframhaldandi keppni í 1. þrepi.**

Félög sem eiga ekki lágmarks keppendafjölda geta sótt um til TKV/FSÍ að hafa sameiginlegt lið. Lágmarks keppendafjöldi miðast við skráða keppendur á Haustmóti/Prepamóti. Sameiginleg lið verða að keppa í eins keppnisbolum.

	Lið	Gestir/varamenn
Frjálsar, 1. og 2. þrep	5-5-3: 5 í liði, 5 keppa og 3 telja til stiga	2
3. þrep	6-6-4: 6 í liði, 6 keppa og 4 telja til stiga	2



Fjöldi þjálfara á keppnissvæði með hverju liði er tveir skv. reglum FIG, töflu í grein 3.2 bls. 9.

Á Bikarmóti í keppni 1. – 3. þrepi er leyfilegt að skrá gestakeppendur ef félag nær ekki lágmarks fjölda í lið (Eingöngu fyrir þá keppendur sem eru að spreyta sig fyrir Íslandsmót í þrepum og keppa í fjölþraut).

Á Bikarmóti er leyfilegt að skrá varamenn með hvaða liði sem er. Varamenn má setja inn í lið í sama þrepi ef breytinga er þörf 48 klst. fyrir mót eða á keppnisstað fyrir innmars vegna meiðsla eða veikinda. Einnig er leyfilegt að gera nafnabreytingu á tveim keppendum í liði, síðasta lagi 48 klst. fyrir mót eða áður en mót hefst þegar um meiðsli eða veikindi er að ræða, af þeim keppendum sem eru skráðir á mótið. Ekki er leyfilegt að skrá sama keppanda sem keppanda og varamann í sitthvort liðið eða í mismunandi þrepi.

Á Bikarmóti í 3.þrepi er keppt í A og B keppni. Í A keppni er keppt um bikarmeistaratitil og í B keppni eru veitt verðlaun fyrir sæti liða. Lið 1 frá hverju félagi fer sjálfkrafa í A keppni um bikarmeistaratitil, þjálfarar raða öðrum liðum eftir styrkleika á mótið til að stuðla að keppni meðal jafningja (lágmark fimm lið í B keppni til að hún fari fram).

Félagsþjálfarar meta styrkleika sinna liða ef fleiri en eitt lið er skráð til keppni. Hægt er að sækja um undanþágu við sérstakar aðstæður, til FSÍ eigi síður en 4 vikum fyrir mótið, ef félag með eitt lið vill keppa í B keppni, t.d. ef nýtt fimleikafélag eða –deild hefur þátttöku á mótum FSÍ eða félag hefur ekki keppt á þessu getustigi sl. ár. FSÍ áskilur sér rétt til að setja inn B keppni í öðrum þrepum ef þurfa þykir, fer eftir fjölda keppenda.

Lið þurfa að skila inn keppnisröð á hverju áhaldi á mótsstað á þjálfarafundi fyrir mótið.

Einstaklingur keppir bara með einu liði á mótinu.

Íslandsmót í þrepum (1. – 3. þrep)

Keppt til verðlauna í fjölþraut. Til að öðlast þátttökurétt þarf að ná lágmarks stigafjölda til að ná þrepinu skv. Fimleikastiganum í 2. og 3. þrepi á mótum FSÍ á keppnistímabilinu. Keppendur í 1. þrepi þurfa að hafa keppt í fjölþraut á Haust-, þrepa- og/eða Bikarmeistaramóti.

Íslandsmót í áhaldafimleikum (frjálsar æfingar)

Keppt til verðlauna í fjölþraut og á einstökum áhöldum í unglingaflokki og kvennaflokki

Þátttökuskilyrði eru að vera keppandi í frjálsum æfingum eða 1. þrepi íslenska fimleikastigans á keppnistímabilinu. **Ef keppt er í fjölþraut þá útilokar það áframhaldandi keppni í 1. þrepi.**

Laugardagur

Fjölþraut: Keppt í kvenna- og unglingaflokki (keppandi í stúlknafllokki sameinast unglingaflokki). Keppni CI og II, þær sem keppa í undankeppni til úrslita á stökki gera tvö stökk skv., reglum FIG/COP.

Sunnudagur

Úrslit á einstökum áhöldum: Keppt í kvenna- og unglingaflokki, fimm hæstu frá laugardeginum komast í úrslit á hverju áhaldi í hvorum aldursflokki. Keppni CIII.

Vormót

Kept er til verðlauna í fjölþraut og á einstökum áhöldum í þremur aldursflokkum. Þátttökuskilyrði eru að hafa náð 2. þrepi á keppnistímabilinu.

Keppni C II og C III á stökki.

Stigakeppni 2025-2026

Stigahæsti keppandi á mótum tímabilsins stendur uppi sem sigurvegari í Stigakeppni FSÍ í unglingaflokki og kvennaflokki. Þau mót sem telja inn í Stigameistarakeppnina eru: Bikarmót, Íslandsmeistaramót CI (ekki CIII) og Vormót.

Dýnur á mótum og tvöfaldar sérkröfur í unglinga- og stúlknaflökki

Sér skjal frá TKV gildir um auka 10 cm yfirdýnur á mótum FSÍ, einnig um sérkröfur og bónusa í unglinga- og stúlknaflökki á mótum innanlands, keppnistímabilið 2025-2026.

Skráning keppenda og þjálfara á mót

Mikilvægt er að keppendur séu skráðir á mót FSÍ á tilsettum tíma til að fá þátttökurétt og einnig að forföll séu tilkynnt til FSÍ sem allra fyrst þar sem þau hafa áhrif á hópaskipan og tímasetningar móta.

Keppni í íslenska Fimleikastiganum er heimil óháð kynjum fram að 14. aldursári. Á 14. aldursári þarf aðildafélag keppenda að óska eftir því að hvert mál fyrir sig verði skoðað af viðeigandi fagnefnd Fimleikasambandsins.

Kynsegin einstaklingar geta keppt í þeim flokki/grein sem þeir samsama sig með og lúta þá þeim reglum sem fylgja flokki/grein. Ekki er í boði að keppa í fleiri en einum flokki/grein á sama móti.

Þar sem Alþjóðafimleikasambandið hefur ekki sambærilega heimild í sínum reglum gilda þessar reglur ekki um þátttöku í landsliði á vegum sambandsins.

Af gefnu tilefni vill TKV/FSÍ minna þjálfara og keppendur á gildandi reglur varðandi fatnað keppenda á FSÍ mótum. Keppnisfatnaður skal vera í samræmi við reglur FIG, sjá grein 2.3.2, section 2 bls.9 á öllum mótum FSÍ. Sé þessum reglum ekki fylgt eftir verður frádrætti beitt samkvæmt reglum FIG. Þetta gildir um keppni í bæði frjálsum æfingum og þrepum.

Fjöldi þjálfara á keppnissvæði er skv., reglur FIG/COP 2025-2028, section 3.2, liðakeppni og einstaklingskeppni. Tveir þjálfarar frá félagi eru leyfilegir á lið á áhaldi þegar keppendur eru þrír eða fleiri þ.e. lið, annars er einn þjálfari leyfilegur með keppanda á áhaldi. Á Íslandsmóti í frjálsum æfingum, í keppni CIII, er einn þjálfari á keppanda leyfður að hámarki.

Mælst er til að þjálfarar sjái til þess að keppendur ráði við sínar keppnisæfingar og geti framkvæmt þær af öryggi. Iðkandi þarf ekki að ná þrepi til að hækka sig upp um þrep. Leyfilegt er að sleppa úr þrepi í Fimleikastiganum, en ef keppandi hefur náð tilsettum stigum í fjölþraut á keppnistímabilinu skal hann hækka um þrep á næsta keppnistímabili, sjá nánar reglur Fimleikastigans. ATH. í 1. þrepi eru engin útskriftar stig úr þrepinu. ***Ef keppt er í fjölþraut í frjálsum æfingum þá útilokar það áframhaldandi keppni í Fimleikastiganum.***

FSÍ hvetur til þess að iðkendur keppi á viðeigandi getustigi og að allir keppendur fái verkefni við hæfi.

Skráning dómara á mót

Er samkvæmt 9. gr. Móta og keppnisreglna FSÍ.

Allar athugasemdir, spurningar eða ábendingar skulu sendar á skrifstofu FSÍ sem kemur þeim áleiðis til TKV eða á netfangið tkv@fimleikasamband.is.

Nefndin óskar keppendum, þjálfurum, dómurum og starfsfólki góðs gengis, árangurs og góðrar skemmtunar á komandi mótum FSÍ.

FSÍ áskilur sér rétt til breytinga ef þurfa þykir.

Gangi ykkur vel – áfram íslenskir fimleikar!

Tækninefnd kvenna (TKV)