

Lágmörk inn í úrvalshóp FSÍ

Eftirfarandi eru lágmörk inn í úrvalshóp unglunga fyrir EM 2026. Að þessu sinni munu félagshjálfarar meta sína iðkendur út frá settum hæfnikröfum og skrá þau í hópinn ef að þau standast þær. Iðkandi skal vera með góða færni eða komin vel á veg í settum lágmörkum. Ekki eru sett lágmörk í gólfæfingum heldur er gerð krafa um að fimleikafólkið sé að æfa fyrirhuguð móment fyrir gólfæfingar, við biðjum félagshjálfara um að hafa það til hliðsjónar við skráningu að gólfíð er okkar lykiláhald og er þá mikilvægt að iðkandi sé með góðan grunn í framkvæmd spora og mómenta. Ef að fimleikamaður fyllir ekki upp í hæfnikröfur í einum flokki en hefur yfirburðar getu í öðrum gæti sá einstaklingur átt heima í hópnum. Dæmi: Iðkandi fyllir ekki upp í kröfur á hest en er með góðan framkvæmd í öðrum kröfum og er frábær í gólfæfingum.

Stúlkur

Fram:

- Kraftstökk streit 540

Afturábak:

- Araba flikk tvöfalt heljar

Tramp:

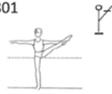
- Tvöfalt streit 180

Hestur:

- Yfirslag heljar 180 eða tsukahara pike

Gólf:



BALANCES					ACROBATIC ELEMENTS			
	<ul style="list-style-type: none">HANDSTANDSIDE BALANCE WITH HELP OF HAND 180° (both legs)SIDE BALANCE 120° (both legs)BRIDGE - LEG VERTICAL (both legs)	HB1001	SB801	SB805	HB803	<ul style="list-style-type: none">FREE CARTWHEELFREE HANDSPRING	A806	A802
	 Handstand	 Leg separation 180°	 Leg separation 120°	 Leg vertical		 Free cartwheel	 Free handspring	
JUMPS LEAPS HOPS					FLEXIBILITY			
	<ul style="list-style-type: none">SCISSORS LEAP WITH TWISTING 135° (to the left)SWITCH LEAP 180° (both legs)SPLIT LEAP TO STRADDLE PIKE POS. WITH TW. 180° (to the left)TUCK HOP WITH TWISTING 360° (to the left)	J807	J812	J810	J816	<ul style="list-style-type: none">SPLIT (both legs)PIKED FOLD - LEGS TOGETHER	F1003	F802
	 Leg separation 135°	 Leg separation 180°	 Twist 180° Leg separation 135°	 Twist 360°		 F1003	 F802	

Drengir

Fram:

- Kraftstökk streit 540

Afturábak:

- Araba flikk tvöfalt heljar eða araba flikk tvöföld skrúfa

Tramp:

- Tvöfalt pike 180

Hestur:

- Yfirslag heljar 180 eða tsukahara pike

Gólf:



BALANCES

- HANDSTAND
- SIDE BALANCE (both legs)
- SCALE SIDEWAYS WITHOUT HELP OF HAND (both legs)

HB1001
SB805
SB804

HB1001



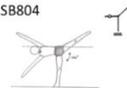
Handstand

SB805



Leg separation 120°

SB804



Leg separation 120°

ACROBATIC ELEMENTS

- SIDEWAYS SALTO
- TUCKED SALTO
- PIKED SALTO

A805
A601
A801

A805



Sideways salto

A601



Tucked salto

A801



Piked salto

JUMPS LEAPS HOPS

- SCISSORS LEAP WITH TWISTING 135° (to the left)
- SPLIT LEAP TO STRADDLE PIKE POS. WITH TW. 180° (to the left)
- BUTTERFLY (to the left)
- TUCK HOP WITH TWISTING 360° (to the left)

J807
J810
J808
J816

J807



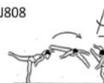
Leg separation 135°

J810



Twist 180°
Leg separation 135°

J808



J816



Twist 360°

FLEXIBILITY

- PIKED FOLD - LEGS TOGETHER
- STRADDLE PIKE FOLD

F802
F801

F802



F801



Skráning fer fram í gegnum Þjónustugátt FSÍ undir nafninu:

Skráning í úrvalshóp unglunga - HÓP

Skráning lokar **4. Mars**