Fimleikasamband Íslands

Leyfi fyrir þreföldum heljarstökkum

September 2026

Engjavegur 6 - 104 Reykjavík 514-4060 fsi@fimleikasamband.is

Almennt:

- Leyfi sem um ræðir er gefið út til framkvæmdar á þreföldum heljarstökkum á mótum í hópfimleikum eða stökkfimi á Íslandi og á mótum erlendis þegar keppt er fyrir hönd Íslands.
- Leyfið er persónubundið og getur því aðeins verið notað af þeim iðkanda sem fær það samþykkt.
- Tilgangur þessa regluverks er að tryggja öryggi iðkenda og stuðla að jákvæðri keppnisupplifun þeirra.
- Þjálfarar bera ábyrgð á að iðkandi sé tilbúinn hverju sinni til að framkvæma þrefalt heljarstökk í keppni þó svo að leyfi hafi verið gefið út.
- Einungis Fimleikasamband Íslands (FSÍ) getur gefið út leyfið.

Umsókn um leyfi:

- Umsóknir skulu berast til Tækninefndar í hópfimleikum (THF) í síðasta lagi 2 vikum fyrir keppni og er það á ábyrgð þjálfara að sækja um leyfi fyrir iðkendur sína
    - Umsóknin inniheldur
        - Fullt nafn
        - Kennitala
        - Stökk sem þarfnast úttektar
    - Sendist á netfangið: thf@fimleikasamband.is
- Þegar sótt er um leyfi þarf alltaf að taka fram hvaða stökk er verið að óska eftir úttekt á. Ekki er heimilt að bæta við stökkum eftir að umsóknarfrestur er liðinn.
- Séu fleiri en einn iðkandi innan félags sem þarfnast leyfis skal sameina umsóknirnar í eina þannig allar umsóknir frá sama félagi séu í einum tölvupósti.
- Umsækjendur undir 18 ára þurfa að skila inn skriflegu samþykki frá foreldri/forráðamanni sem ritað er á leyfisumsóknarformið.
- Ekkert aldurstakmark er fyrir leyfisumsókn.
- Leyfi fyrir þreföldum heljarstökkum með blindri lendingu verða ekki veitt.
- **Ekki þarf að sækja um leyfi fyrir keppni á Mótaröð eða önnur mót í semi-harða lendingu.**

Úttektarferlið:

- Úttektir fyrir þreföldum heljarstökkum fara fram á fyrirfram skilgreindum degi sem FSÍ gefur út fyrir Bikarmót, Íslandsmót, alþjóðleg mót eða önnur mót í keppnislendingu. Þessi dagur skal ávalt vera eftir að umsóknarfrestur rennur út og eigi síður en miðvikudagur í keppnisviku.
- Úttektin fer fram í æfingaaðstöðu þess félags sem sem á flestar umsókir hverju sinni og verður dagsetningin ákveðin í samráðið við það félag.
    - Félag X hefur 4 umsóknir og félag Y hefur 2 umsóknir. Úttektin fer fram í æfingaaðstöðu félags X.
- Tveir þjálfarar skulu standa á lendingadýnunni við úttektina af öryggisástæðum.
    - Að lágmarki einn þjálfari skal fylgja iðkendum sínum til úttektar ef úttektin er ekki í æfingaaðstöðu þess félags.
    - Tveir þjálfarar frá því félagi sem heldur úttektina skulu vera til staðar.
- Það er á ábyrgð þjálfara að mæta með útfyllt umsóknarform sem er í samræmi við umsóknina sem barst í tölvupósti.
    - Sé iðkandi yngri en 18 ára þarf skriflegt samþykki frá foreldri/forráðamanni að vera til staðar áður en úttektin fer fram
- Úttektaraðilar sjá um að veita leyfi og liggur það fyrir að úttektinni lokinni hvort leyfi sé veitt eða ekki.
- Leyfilegt er að fá leyfi fyrir hvaða útgáfu af þreföldu heljarstökki sem er að undanskildum þreföldum heljarstökkum með blindri lendingu.
- Ekki þarf að vera með leyfi fyrir einfaldari útgáfu af þreföldu heljarstökki áður en reynt er við erfiðari útgáfu. Veitt leyfi á því aðeins við um þá útgáfu sem leyfið er gefið út fyrir.
    - Dæmi:
        - Iðkandi fær leyfi fyrir þreföldu heljarstökki í samanboginni stöðu með 900°skrúfu. Hann fær aðeins leyfi fyrir því stökki en ekki öðrum einfaldari útgáfum eða útgáfum.
        - Iðkandi fær leyfir fyrir þreföldu heljarstökki í samanboginni stöðu með 180° skrúfu í síðasta heljarstökkinu. Hann fær aðeins leyfi fyrir því stökki en ekki öðrum útgáfum með sama skrúfufjölda.

Áhöld:

- Áhöld skulu uppfylla skilyrði í „Kröfur móta“ sem er aðgengilegt á vef fimleikasambandins (fimleikasamband.is) sama hvort um sé að ræða þrefalt heljarstökk á trampólíni eða dýnu.
- Úttektin fer fram í keppnislendingu sem verður komið fyrir í mjúkri lendingargryfju. Keppnislending samanstendur af keppnisdýnum og semi-harði yfirdýnu sem er í sömu hæð og venjuleg keppnislending. Líkt og í Code of Points er leyfilegt að hafa „Crash mat“ ofan á semi-hörðu yfirdýnunni.

Úttektaraðilar:

- FSÍ/THF tilnefnir 3 úttektaraðila sem verða viðstaddir úttektina. Þessir aðilar skula ætíð vera óháðir aðilar sem tengjast hvorki iðkanda né því félagi sem hann er skráður í.
- Úttektaraðilar skulu hafa annaðhvort innlend eða alþjóðleg dómarararéttindi í hópfimleikum
- Það er ábyrgð úttektaraðila að meta hvort líkamsstaða uppfylli kröfur, hvort skrúfur séu á fyrirfram tilgreindum stað og hvort lending sé í samræmi við þau viðmið sem er að finna undir kaflanum „úttekt á þreföldu heljarstökki“.
- Úttektaraðilar sjá um að veita leyfi og sjá til þess þau stökk sem til úttektar eru uppfylli kröfur Code of Points um framkvæmd.
- Komi upp ósamræmi milli úttektaraðila um hvort stökk sé gilt eða ekki gildir að meirihlutinn ræður.
- Úttektaraðilar sjá til þess að lending sé í samræmi við reglur um búnað.
- Úttektaraðilar sjá til þess að koma útfylltum matsblöðum til FSÍ.

Úttekt á þreföldu heljarstökki:

- Til þess að fá leyfið samþykkt þarf iðkandi að framkvæma tvö gild stökk í þremur tilraunum. Úttektaraðilar meta hverja tilraun fyrir sig og segja til um hvort stökkið sé gilt eða ógilt.
    - Úttektin hefst þegar iðkandi og þjálfarar gefa merki um fyrstu tilraun sé að ræða
        - Ekki má nota „upphitunarstökk“ sem gilda eða ógilda tilraun.
- Iðkandi fær að vita eftir hverja tilraun hvort hún hafi verið gild eða ekki.

- Gild tilraun samanstendur af þremur þáttum og uppfylla þarf þá alla svo að tilraunin teljist gild.
    - Iðkandi uppfyllir kröfur um þá líkamsstöðu sem sótt er um leyfi fyrir
    - Iðkandi uppfyllir kröfur um þann skrúfufjölda og skrúfustaðsetningu sem sótt er um leyfi fyrir
    - Iðkandi uppfyllir kröfur um lendingar
- Ógild tilraun er sú tilraun sem mistekst að uppfylla eitt eða fleiri atriði sem skilgreina gilda tilraun.
- Framkvæmdin skal vera í samræmi við þau viðmið sem eru sett fram í Code of Points um líkamsstöður, skrúfur og lendingar
- Kröfur um lendingar:
    - Allar þær tilraunir sem fá 0 DV skv. grein 33.3 í Code of points eru taldar ógildar.
    - Ef iðkandi dettur vegna yfirsnúnings er úttektaraðilum heimilt að segja að tilraunin hafi verið gild svo lengi sem iðkandinn sýnir fram á öryggi við framkvæmd.
- Úttektaraðilar skulu leitast við til að gæta samræmis milli tilrauna og bent er á að ef um mikið vafamál er að ræða á iðkandinn ávalt að fá að njóta vafans.
- Þegar 2 gildar tilraunir hafa verið framkvæmdar er úttektinni lokið og leyfi gefið út. Úttektaraðilar sjá til þess að koma útfylltum matsblöum til FSÍ.
- Ef iðkandi nær ekki að framkvæma tvær gildar tilraunir er úttektinni lokið og leyfið ekki gefið út. Iðkanda er þá heimilt að sækja aftur um leyfi fyrir næsta mót.

Gildistími leyfis

- Iðkandi sem fær leyfi frá FSÍ til að framkvæma þrefalt heljarstökk í keppni getur nýtt leyfið á öllum þeim mótum sem fara fram á því ári frá og með þeim degi sem leyfið er veitt.
- Eftir að leyfi hefur verið veitt gildir það út yfirstandandi ár að auki eins árs
    - Leyfi sem er gefið út fyrir Evrópumót 2026 er í gildi út árið 2026 og árið 2027
    - Leyfi sem er gefið út fyrir Bikarmót eða Íslandsmót 2027 í gildi út árið 2027 og árið 2028
    - Leyfi sem er gefið út fyrir Norðurlandamót fullorðinna 2027 er í gildi út árið 2027 og árið 2028

Endurnýjun leyfis

- Iðkandi hefur kost á að endurnýja leyfið sitt án þess að þrufa að fara í gegnum fulla úttekt eins og lýst er hér að ofan.
- Keppi iðkandi með þrefalt heljarstökk af einhverju tagi í keppnislendingu, og stökkið stenst þær kröfur sem gerðar eru við úttekt, endurnýjast leyfið.
- Það er á ábyrgð iðkanda/þjálfara að sækja um endurnýjun. Er það gert með því að senda myndband á THF (thf@fimleikasamband.is) sem fer yfir hvert tilfelli fyrir sig og gefur út endurnýjað leyfi ef stökkið uppfyllir viðeigandi kröfur.
- Endurnýjun á ekki aðeins við það stökk sem iðkandinn keppti með heldur einnig öll þau leyfi sem honum hafa verið veitt, eru í gildi og hafa sama eða minna erfiðleikastig en stökkið sem er endurnýjað.
- Endurnýjunin veitir iðkanda leyfi til framkvæmdar á þreföldu heljarstökki á næstakomandi ári.
    - Iðkandi fær nýtt leyfi fyrir keppnisárið 2025 og sækir um endurýjun keppnisárið 2026. Ef iðkandinn fær samþykkta endurnýjun er leyfið í gildi keppnisárið 2027

Leyfi afturkallað:

- Ef öryggi iðkanda er ítrekað ógnað við framkvæmd á þreföldu heljarstökki í keppni er FSÍ heimilt að afturkalla leyfið. Þarf iðkandi þá að fara í gegnum leyfisumsókn aftur fyrir það tiltekna stökk.

Viðurlög:

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