Fimleikasamband Íslands

10.9.2026

Frá Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna

Berist til yfirþjálfara, þjálfara og dómara í áhaldafimleikum kvenna
Efni:

- Tvöfaldar sérkröfur og bónusar fyrir unglinga (juniors 14-15 ára) í frjálsum æfingum á mótum FSÍ.
- Notkun á 10 cm auka yfirdýnu á mótum í frjálsum æfingum, 1. og 2. þrepi íslenska Fimleikastigans.

Tvöfaldar sérkröfur fyrir unglinga í frjálsum æfingum eru í gildi á eftirfarandi mótum:

- Haustmót 2026, Íslandsmeistaramót 2027 og Vormót 2027.

Gildir fyrir:

- **Stökk**: ef framkvæma á 2 stökk til úrslita C-III, stökk úr ólíkum stökkflokkum með heljarstökki, flokkar 2, 3 ,4, og 5 gefa **bónusgildi 0.5 stig** á meðaltals lokaeinkunn.
- **Tvíslá:** allar sérkröfur skv., COP minnst B æfing+, **gildi 1.0 stig hver**
- **Slá:** akrósería sérkrafa skv., COP, **gildi 1.0 stig**
- **Gólf**: tvöfalt heljarstökk sérkrafa skv., COP, **gildi 1.0 stig**

Tvöfaldar sérkröfur og bónusgildi gilda ekki á Bikarmóti FSÍ, þær gilda eingöngu á mótum þar sem keppt er í einstaklingskeppni. Á Bikarmóti er keppt skv., reglum COP 2025-2028 í fullorðinsflokki, sömu reglur gilda fyrir alla keppendur óháð aldri til að gæta jafnræðis í liðakeppninni.

Auka yfirdýnur á mótum:
Keppendum í frjálsum æfingum, 1. og 2. þrepi er leyfilegt að nota 10 cm auka yfirdýnu:

- **Tvíslá:** í flugæfingum og afstökkum á tvíslá ef æfing hefur gildið D+
- **Slá:** í afstökkum á slá ef æfing hefur gildið D+
- **Gólf:** í akróæfingum á gólfi ef æfing hefur gildið D+, staðsetja þarf dýnuna inn á gólfinu áður en að æfing hefst, leyfilegt er að taka dýnuna út af strax eftir notkun

Auka yfirdýnur eru **ekki leyfðar** á Íslandsmóti í frjálsum æfingum.
TKV áskilur sér til breytinga ef þörf krefur.

Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna