Fimleikasamband Íslands

Kröfur móta í hópfimleikum á Íslandi

Útgáfa 1

September 2026

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

Inngangur

Hér hefur tækninefnd tekið saman helstu verklagsreglur og kröfur móta. Við hvetjum alla þjálfara og mótshaldara til þess að lesa vel yfir kröfur móta þar sem mikilvægar upplýsingar koma hér fram. Einnig hvetjum við til að kynna sér Móta- og keppnisreglur Fimleikasambands Íslands. Allar almennar upplýsingar sem að jafnaði breytast ekki frá ári til árs koma þar fram. Allar fyrirspurnir skulu sendar á fsi@fimleikasamband.is. Verklagsreglur tækninefndar eru útlistaðar neðst í skjalinu og þar má finna upplýsingar um hvernig skal sækja um undanþágur, þreföld heljarstökk og senda inn erindi eða athugasemdir.

Félagaskipti

Farið er eftir reglum FSÍ um félagaskipti – www.fimleikasamband.is

Skipulag móta

Fjórum vikum fyrir mót lokar skráning. Mótastjóri Fimleikasambandsins tekur þá saman skráningu og setur upp mótaskipulag. Lágmarksfjöldi liða á hverju móti eru sex lið.

Í skipulagi er gert ráð fyrir eftirfarandi tíma í upphitun á hverju áhaldi bæði í hópfimleikum og stökkfimi:

5. flokkur	4. flokkur/kky	3. flokkur/kke	2. flokkur	1. flokkur	Meistaraflokkur
5 mínútur	6 mínútur	7 mínútur	7 mínútur	8 mínútur	10 mínútur

*ATH mótastjóri áskilur sér rétt til að breyta tímalengd upphitunar sé það nauðsynlegt fyrir tímaplan mótsins.

Mótaskipulag er lesið yfir af tækninefnd og gefið út að lágmarki þrem vikum fyrir mót. Með mótaskipulagi fylgir fjöldi dómara sem hvert félag á að skila og upplýsingar um áhöld sem keppt verður á.

Fimleikasamband Íslands

Keppnisfyrirkomulag

Mót	Mfl.	1.fl	2.fl	3.fl	4.fl	5.fl	Kky	Kke
Mótaröð 1*	X	X						
Haustmót eldri		X	X	X				
Haustmót yngri					x		x	x
Mótaröð 2*	X	X						
Hópfimleika mót yngri					X	X	X	
Hópfimleika mót eldri*			X	X				X
Bikarmót**	X	X	X	X				X
Vormót eldri*			X	X				X
Mótaröð 3*	X	X						
Íslandsmót	X	X	X	X				X
Vormót yngri					X	X	X	

**Keppni í Semi lendingar*
*** Úrtaka fyrir Senior NM*

Aldursflokkar

Aldursflokkum er skipt niður eftir fæðingarári, ekki afmælisdegi. Á keppnisárinu 2026-2027 eru eftirfarandi aldursskiptingar:

Meistaraflokkur	2009 og eldri
1.flokkur	2010, 2011, 2012 og 2013

2.flokkur	2012 og 2013
3.flokkur	2014 og 2015
4.flokkur	2016 og 2017
5.flokkur*	2018
KK yngri	2015 til 2017
KK eldri	2012 til 2015
* 2018 mega aðeins keppa eftir áramót	
Vegna meistaraflokks á alþjóðlegum mótum: Meistaraflokkur eða „Senior“ er 17 ára og eldri samkv. CoP. Vegna þessa eru löglegir keppendur á alþjóðlegum mótum (Norðurlandamóti) Senior NM 2027: 2010 og eldri Árið 2028: 2012 og eldri. Á Íslandi er keppnisflokkurinn í gildi yfir tímabilið og gildir síðara árið á keppnistímabilinu.	
Vegna 1. flokks á alþjóðlegum mótum: Unglingaflokkur eða „Junior“ er 14-17 ára samkv. Nordic Technical Regulations. Vegna þessa eru löglegir keppendur á alþjóðlegum mótum (Norðurlandamóti). Úrtaka árið 2027: 2011-2014 Junior NM 2028: 2011-2014 Á Íslandi er keppnisflokkurinn í gildi yfir tímabilið og gildir síðara árið á keppnistímabilinu.	

Skráning iðkenda á mót

- Meistaraflokkur og 1.flokkur
    - Leyfilegt er að vera með 8-10 iðkendur á dansgólfinu. Varamenn sem taka ekki þátt í dansi mega keppa á stökkáhöldum. Lið samanstendur þá af keppendum á dansgólfi og tveimur varamönnum. Hámark 12 iðkendur.
- 2.flokkur og yngri
    - Leyfilegt er að skrá 15 iðkendur í hvert lið og mega allir taka þátt á öllum áhöldum. Sjá nánari upplýsingar í Keppnisreglum í hópfimleikum.

Kynjaflokkar

Stjórn og tækninefndir leggja til að keppni í hópfimleikum verði heimil óháð kynjum fram að 14. aldursári. Á 14. aldursári þarf aðildafélag keppanda 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.
Búningar eru samkvæmt hópfimleikareglum. Þar sem
Alþjóðafimleikasambandið hefur ekki sambærilega heimild í sínum reglum gildir efni þessarar tillögu ekki um þátttöku í landsliði á vegum sambandsins.

Kröfur um áhöld í hópfimleikum og stökkfimi

Almennt:

Almennt er gerð krafa um að áhöld sem nota skal til keppni séu í góðu ástandi. Séu gerðar athugasemdir við áhöld sem félag hyggst nota getur félagið lagt til lausn á því sem að út af ber (t.d. með láni frá öðru félagi sem á áhöld í ásættanlegu ástandi). Um leið og mótaskipulag er sent út mun Fimleikasambandið senda út þau áhöld sem verða notuð í keppni hjá hverju félagi.

Gólf:

- Dansgólf skal vera samansett af dýnum sem mynda flöt sem er 16m á breidd og 14m á lengd. Ekki er gerð krafa á að renningar snúi á ákveðinn hátt. Fimleikasambandið sendir í hvaða átt dansrenningar snúa fyrir mót og skal það berast á sama tíma og mótsskipulag.
- Dansgólfið skal fest með frönskum rennilásum sem halda gólfinu vel saman.

Fiber:

- Fiber skal vera 15m langt, 2m breytt (+/- 5cm) og 35cm hátt (+/- 5cm)
- Flötur fibergólfsins skal vera heill (engin göt)
- Lendingarsettið skal vera 7m langt og 4m breytt. Lendingarsettið skal vera jafnhátt og fibergóflið (+/- 5mm).
- Lendingasett á yngriflokka mótum (5.-, 4. flokki og KKy er leyfilegt að lendingasett sé 3 m breytt í stað 4m þó THF hvetji til þess að lendingasett séu samkvæmt staðli í punkt hér að ofan.
- Á lendingarsettinu skal vera merkt lendingarsvæði annaðhvort með sérstakri merkingu í dýnunni sjálfri eða með teipi sem helst vel. Þessi merking skal vera í öðrum lit en lendingardýnan sjálf. Stærð lendingarsvæðis er 1,5m á breidd og 3m á lengd (+/- 5cm á báða vegu).
- Lendingardýnan skal fest við fibergóflið með frönskum rennilás sem heldur vel.
- Bjóða skal uppá öryggisdýnu (*e*. crash mat). Skal hún vera 2 m á breidd og 4 m á lengd sem einnig er merkt með viðeigandi lendingarsvæði.
- Við fibergólfið eru hlaupakubbar sem mynda aðhlaup. Lengd aðhlaupsins er 16 m (+/- 5 cm).
- Í yngri flokkum er krafa að vera með 3 hlaupakubba við lendingarsettið svo hægt sé að framkvæma skylduumferðina.
- Á dýnu er eftirfarandi takmörkun sett á tilhlaup. Það á þá við að hámarki það tilhlaup sem er í boði utan fiber gólfsins sjálfs (hlaupakubbarnir). Hlaupakubbur er settur til að marka leyfilegt hlaup. Eftirfarandi tafla gildir fyrir bæði stökkfimi og hópfimleika.

Flokkur	Takmörk á hlaup að undanskildu fiber gólfi
5. flokkur	2 m [1 kubbur]
4. flokkur	6 m [3 kubbar]
3. flokkur	12 m [6 kubbar]
2. flokkur	16 m [8 kubbar]
1.flokkur	16 m [8 kubbar]
Meistaraflokkur	16 m [8 kubbar]
KKy	6 m [3 kubbar]
KKe	12 m [6 kubbar]

**Þetta er einungis hámarks hlaupalengd - að sjálfsögðu má hlaupa styttra hlaup. Hámarks hlaupalengd er ávallt mæld frá fibergólfinu sjálfu [hlaupakubbar]. Hlaupakubbur verður settur við hámarkið til að marka leyfilegt hlaup.*

Trampólín:

- Sé þess kostur skal bjóða upp á tvöfalt lendingar sett (eitt fyrir trampólín með hest og eitt án). Það er hins vegar ekki skylda, einungis tilmæli.
- Eftirfarandi kröfur eiga við um trampólín:

	32 gorma trampólín		36 gorma trampólín		40 Gorma trampólín	
Flokkur	Krafa	Leyfilegt	Krafa	Leyfilegt	Krafa	Leyfilegt
5. flokkur	X	X		X		X
4. flokkur	X	X		X		X
3. flokkur	X	X	X	X		X
2. flokkur		X	X	X		X
1.flokkur		X	X	X	X	X
Meistaraflokkur		X	X	X	X	X

KKy	X	X		X		X
KKe	X	X		X		X

**Leyfileg trampólín eru þau trampólín sem mótshaldari má bjóða upp á sínum mótum. Trampólín sem gerð er krafa um er það sem mótshaldari verður að bjóða upp á sínum mótum.*

- Leyfilegt er að taka með sín eigin trampólín sjái félög þörf á því.
- Með mótaskipulagi skal Fimleikasambandið senda hverskonar trampólín verður boðið upp á á mótinu.
- Leyfilegt er fyrir 5. flokk, 4. flokk og KKy að framkvæma trampólín með hesti yfir tvo hlaupakubba staðsetta á lendingarsettinu og því skulu vera tveir hlaupakubbar í boði við lendingarsettið.
- Í yngri flokkum er krafa að vera með 3 hlaupakubba við lendingarsettið svo hægt sé að framkvæma kubbahlaup.
- Leyfilegt er fyrir 5. flokk, 4. flokk og KKy að stökkva á trampólíni með stökkbretti fyrir framan trampólínið. Því skal það staðsett við hlið lendingarsetts.
- Hlauparenningur sem myndar aðhlaup skal vera 25 m á lengd (+/- 5cm) og 1 m á breidd (+/- 5 cm). Á hlauparenning skal vera kubbur sem myndar takmörk á lengd aðhlaups. Sá kubbur fylgir með mótagögnum frá Fimleikasambandinu. Eftirfarandi hlaupatakmarkanir eiga við hverjum flokki fyrir sig í bæði stökkfimi og hópfimleikum:

Flokkur	**Takmörk á hlaup [mæld frá upphafi trampólíns]**	**Takmörk á hlaup [mæld frá lendingarsetti] Trampólín ÁN hests**	**Takmörk á hlaup [mæld frá lendingarsetti] Trampólín MEÐ hesti**
5. flokkur	15 m	16,5 m	17,9 m
4. flokkur	18 m	19,5 m	20,9 m
3. flokkur	25 m	26,5 m	27,9 m
2. flokkur	25 m	26,5 m	27,9 m

1.flokkur	25 m	26,5 m	27,9 m
Meistaraflokkur	25 m	26,5 m	27,9 m
KKy	18 m	19,5 m	20,9 m
KKe	25 m	26,5 m	27,9 m

**Þetta er einungis hámarks hlaupalengd - að sjálfsögðu má hlaupa styttra hlaup. Hámarks hlaupalengd er ávallt mæld frá trampólíni sjálfu en málband í keppni er ávallt mæld frá lendingarsettinu og því skulu þjálfarar hafa það í huga þegar æft er með þessi hámörk.*

- **Sé tvöfalt lendingar sett** skal það vera 7 m á lengd og 7 m á breidd. Hæð lendingarsetts er 35 cm (+/- 2 cm). Á lendingarsetti eru tvö lendingarsvæði sem eru 1,5 m á breidd og 3 m á lengd (+/- 5 cm á báðu). Það skal annaðhvort merkt inn á lendingar settið sjálft eða sett upp með teipi. Í báðum tilfellum skal það vera í öðrum lit en lendingar settið.
- **Sé einfalt lendingar sett** skal það vera 7 m á lengd og 4 m á breidd. Hæð lendingarsetts er 35 cm (+/- 2 cm). Á lendingarsetti er lendingarsvæði sem eru 1,5 m á breidd og 3 m á lengd (+/- 5 cm á báðu). Það skal annaðhvort merkt inn á lendingarsettið sjálft eða sett upp með teipi. Í báðum tilfellum skal það vera í öðrum lit en lendingar settið.
- Lendingasett á yngri flokka mótum (5.-, 4. flokki, KKy) er leyfilegt að lendingasett sé 3 m breytt í stað 4m þó THF hvetji til þess að lendingasett séu samkvæmt staðli í punkt hér að ofan.
- Í báðum tilfellum skal bjóða upp á öryggisdýnu (*e*. crash mat) skal hún vera 2 m á breidd og 4 m á lengd sem einnig er merkt með viðeigandi lendingarsvæði

Gátlisti fyrir áhöld

Á meistaflokks og 1. flokks mótum eru gerðar ítrustu gæðakröfur á áhöldum og skulu félög hafa það í huga.

- **Dansgólf** (16 m á breidd og 14 m á lengd). Fimleikasambandið sendir út hvernig dansgólfið snýr.
- Franskir rennilásar sem halda vel
- Dómaraborð á gólfi: Pláss fyrir 5 dómara að framan, 1 dómara á hvorri hlið og 1 ská við hlið. Samtals 4 dómaraborð. Sjá mynd aftast í skjali.

- **Trampólín**. Gerðar eru eftirfarandi kröfur um trampólín í viðeigandi flokkum:
  - Meistara og 1. flokkur: Gerð er krafa að mótshaldari bjóði uppá 36 og 40 gorma trampólín. Leyfilegt að bjóða einnig upp á 32.
  - 2. flokkur: Gerð er krafa að mótshaldari bjóði uppá 36 gorma trampólín. Leyfilegt að bjóða einnig upp á 32 og 40 gorma trampólín
  - 3. flokkur og KKe: Gerð er krafa að mótshaldari bjóði uppá 32 og 36 gorma trampólín. Leyfilegt að bjóða einnig upp á 40 gorma trampólín
  - 5. flokkur, 4. flokkur og KKy: Gerð er krafa að mótshaldari bjóði uppá 32 gorma trampólín. Leyfilegt að bjóða einnig upp á 36 og 40 gorma trampólín
  - Fyrir 5. flokk, 4. flokk og KKy: skal bjóða upp á stökkbretti fyrir framan trampólín
  - Stökkhestur á einum fæti
  - Fyrir 5. flokk, 4. flokk og KKy; 2 hlaupakubbar sem nota má í stað hests
  - Hlauparenningur og muna að setja upp “running limit”. Mismunandi kröfur eru um “running limit” í þessum flokkum. Sjá hér:
  - Meistaraflokkur, 1. flokkur, 2. flokkur: Hefðbundið
    25 m. ATH að sé einungis staðsett trampólín og mælt frá lendingarsetti þá er kubbur staðsettur 26,5 m
  - 3. flokkur og KKe: 23 m. ATH að sé einungis staðsett trampólín og mælt frá lendingarsetti þá er kubbur staðsettur 24,5 m

- 4. flokkur og KKy: 18 m. ATH að sé einungis staðsett trampólín og mælt frá lendingarsetti þá er kubbur staðsettur 19,5 m
- 5. flokkur: 15 m. ATH að sé einungis staðsett trampólín og mælt frá lendingarsetti þá er kubbur staðsettur 16,5 m
- Málband frá lendingarsetti fest með lóði / teipi
- Tvöfalt lendingarsett eigi félag slíkt og sé þess kostur, annars einfalt.

- **Fiber** + 8 hlaupakubbar (16 m) + lendingarsett. ATH það er "running limit" á flokka í reglunum og skal staðsetja hlaupakubb þvert fyrir aftan leyfilegt hlaup til að takmarka hlaupið. Takmörk á hlaup eru eftirfarandi:
  - Meistara, 1. flokkur og 2. flokkur. Ekkert takmark á hlaup. Hefðbundið 16 m hlaup (8 hlaupakubbar).
  - 3. flokkur og KKe: 12 m takmark á hlaup (6 hlaupakubbar).
  - 4. flokkur og KKy: 6 m takmark á hlaup (3 hlaupakubbar).
  - 5. flokkur: 2 m takmark á hlaup (1 hlaupakubbur).
  - Aukaáhöld á dýnu fyrir skyldu umferðir:
  - 5. flokkur: Tveir hlaupakubbar Sniðugt væri að setja dýnu undir til að það skemmi ekki fibergólfið
  - 4. flokkur og KKy: 3 hlaupakubbar við fiber sem notaðir eru í fyrstu umferð
  - Öryggisdýnur (e. crash mat) við bæði trampólín og fiber (2 stk. hið minnsta)
  - Lendingarsett og öryggisdýnur merktar með lendingarsvæði (sjá mynd framar) 1,5 á breidd og 3 m á lengd. Sé lendingarsett/öryggisdýna merkt með þeirri stærð af lendingarsvæði þarf ekki að merkja sérstaklega. Sé lendingarsett hins vegar merkt stærra svæði þarf að merkja sérstaklega með teipi. Passa skal að teipið haldi vel og losni ekki í keppni. Litur á teipi skal vera í öðrum lit en það svæði sem teipað er á.

Mótsstjórn

Mótsstjórn samanstendur af yfirdómara mótsins og staðgengli frá því fimleikafélagi sem heldur mótið. Mótsstjórn skal vera til taks allt mótið og ekki yfirgefa mótsstað fyrr en eftir að móti lýkur. Mótsstjórn er ábyrg fyrir ófyrirsjáanlegum aðstæðum sem geta komið upp. Ef upp koma vafa atriði skal mótstjórn hafa samband við formann eða varaformann THF.

Kærur

Á Íslandi er ekki leyfilegt að kæra einkunnir.

Þjálfarar

Fjórir þjálfarar mega fylgja hverju liði í öllum flokkum. Aðeins einn þjálfari má vera á lendingarsvæði á fíbergólfinu og einn í röð. Aðeins tveir þjálfarar fylgja liðinu að lendingarsvæði á trampólíninu og einn má vera í röðinni. Aðrir þjálfarar sem eru skráðir á liðið og varamenn fylgjast með úr svokölluðu þjálfaraboxi. Athugið að þjálfari á að vera í aukahlutverki á mótsstað þar sem keppendur eru í aðalhlutverki.

Dómarar

Allir þeir dómarar sem dæma fimleikamót á vegum Fimleikasambands Íslands skulu hafa gild dómararéttindi, hvort sem er alþjóðlegt dómarapróf eða íslensk dómararéttindi. Yfirdómarar hvers móts og hvers áhalds skulu vera alþjóðlegir dómarar, reynslumiklir dómarar, dómarar sem stóðu sig yfirburða vel á dómaraprófinu eða meðlimir tækninefndar.
Yfirdómari hvers móts sér um að halda dómarafund, 50 mínútum fyrir innmars. Á dómarafundum er farið yfir stökk og gólfblöð liðanna og farið yfir áherslur hvers dómarapanels.

Yfirdómari móts fær skjöl frá FSÍ með upplýsingum um þreföld leyfi, undanþágur sem hafa verið samþykktar fyrir mótið af THF, fjöldi keppenda skráður í hvert lið fyrir yfirdómara í dansi (sjá keppnisreglur), dómaraskráningar og annað tilfallandi.
Fjöldi dómara á hverju móti fer eftir því í hvaða flokki er verið að keppa en viðmið tækninefndar eru eftirfarandi (gólf/ dýna/ trampólín):

Flokkur	E-dómarar	CD-dómarar	Samtals dómarar
Meistaraflokkur	4/4/4	4/2/2	8/6/6
1. flokkur	4/4/4	4/2/2	8/6/6
2. flokkur	3/3/3	4/2/2	7/5/5
3. flokkur /kke	3/3/3	4/2/2	7/5/5
4. flokkur/kky	2/2/2	2/2/2	4/4/4
5. flokkur	2/2/2	2/0/0	4/2/2

Það að skila inn dómurum er ein forsenda þess að lið hafi keppnisrétt. Fjöldi dómara sem hvert félag á að skila er í hlutfalli við fjölda liða sem að félagið skráir til keppni og er gefið út af tækninefnd um leið og skráningu á mót er lokið. Fjöldi dómara sem hvert félag þarf að skila helst þrátt fyrir að félagið kjósi að draga einhver liða sinna úr keppni eftir að skráningu á mót er lokið. Þau lið sem seinskrá þurfa einnig að útvega dómara á mótið. Félög greiða dómarasekt til Fimleikasambandsins ef þau skila ekki dómurum tímanlega.

Verðlaun

Verðlaun í hópfimleikum og stökkfimi fylgja móta og keppnisreglum Fimleikasambands Íslands, að þessum undanþágum undanskildum:

- **5. flokkur** fær þátttökuverðlaun á öllum mótum vorannar.
- **4. flokkur** keppir ekki til verðlauna heldur keppast liðin að því að ná ákveðnum stigaviðmiðum. Á Haustmóti mæta öll lið til leiks og keppa án verðlaunaafhendingar líkt og undanfarin ár. Eftir haustmót verða gefin út þrjú stigaviðmið fyrir lið til þess að ná yfir veturinn og verðlaun í samræmi við stigaviðmið.

Dæmi:

Öll lið sem keppa á 4. flokks mótum eftir áramót og fá meira en 45 stig fá gull verðlaunapening.

Öll lið sem keppa á 4. flokks mótum eftir áramót og fá á bilinu 30-44.95 stig fá silfur verðlaunapening.

Öll lið sem keppa á 4. flokks mótum eftir áramót og fá undir 30 stig fá brons verðlaunapening

- Ekki eru veitt verðlaun á Haustmóti í hópfimleikum, það mót er einungis notað til þess að skipta liðum upp í deildir eða ákvarða stigaviðmið fyrir veturinn.
- Á Mótaröð er aðeins veitt verðlaun á síðasta móti vetrarins fyrir 1.-3.sæti samanlagt og 1.sæti á hverju áhaldi.

Norðurlandamót fullorðinna árið 2027

Aðra helgina í nóvember 2027 fer fram Norðurlandamót fullorðinna í Danmörku. Ísland hefur möguleika á því að senda tvö lið í hverjum keppnisflokki. Efstu tvö liðin í hverjum keppnisflokki á Bikarmóti vinna sér inn keppnisrétt á Norðurlandamóti 2027. Liðin skulu skipuð löglegum keppendum með tilliti til aldursreglna á Norðurlandamótum. Á Bikarmóti verður keppt með íslenskum undanþágum sem lesa má í Keppnisreglum í Hópfimleikum fyrir árið 2025-2028.

Þreföld heljarstökk

Sjá í reglum um þreföld leyfi inn heimasíðu fimleikasambandsins.

Keppnisnúmer

Reglur um keppnisnúmer á Íslandi má finna á heimasíðu Fimleikasambandsins, www.fimleikasamband.is. Ef keppendur í meistaraflokki og 1. flokki eru ekki með keppnisnúmer á keppnisbúningum sínum í keppni, kemur til yfirdómarafrádráttar fyrir að vera ekki í fatnaði samkvæmt reglum. Aðrir flokkar þurfa ekki að hafa keppnisnúmer og fá undanþágu frá reglum CoP um keppnisnúmer. Það er ekki veittur frádráttur fyrir yngri flokka sem hafa númerin, hvort sem það er hluti af liðinu eða allt liðið.

Ekki er nauðsynlegt að vera með keppnisnúmer á mótaröð.

Undanþágur

Félög geta óskað eftir undanþágum frá þeim reglum sem tækninefnd í hópfimleikum gefur út. Undanþágur skulu berast að **lágmarki 3 vikum fyrir mót**, á netfangið thf@fimleikasamband.is. Tækninefnd gefur ekki undanþágur á aldurstakmörkunum, ef að einn keppandi er orðinn of gamall fyrir flokkinn færist allt liðið upp um flokk með honum.
Undanþágur sem hafa verið gefnar og eru fordæmi fyrir:

- Að 1 keppandi sem hefur ekkert annað hlutverk í félaginu fái að keppa með án þess að vera dæmdur. Hann er þá aftast á dýnu og trampólíni og tekur ekki þátt á gólfi.
- Búningaundanþágur þar sem búningar hafa ekki borist liðunum tímanlega fyrir mót og undanþága hefur verið veitt vegna örlítils litamunar.
- Einstaklingar með þroskaskerðingar hafa fengið undanþágur og fengið að keppa með án þess að vera dæmdir.

Allar undanþágur þurfa að berast skriflega og vera samþykktar af tækninefnd áður en að mót hefst.

Verklag tækninefndar

Tækninefnd fundar reglulega yfir allt tímabilið. Allar undanþágubeiðnir, óskir um þreföld heljarstökk og önnur málefni eru tekin fyrir á þeim fundum. Allar undanþágubeiðnir, óskir um samþykktir á þreföldum heljarstökkum og aðrar beiðnir skal senda á thf@fimleikasamband.is

Uppsetning gólfdómara (CD - dómarar).

