

Keppnisreglur í hóp fimleikum á Íslandi

Útgáfa 1

Ágúst 2020

Við keppni í hóp fimleikum á Íslandi verður notast við keppnisreglur gefnar út af UEG, Code of Points, fyrir árin 2017-2020 (edition 2017, rev B june 2019). Þær reglur má finna á heimasíðu FSÍ.

Fyrir yngri flokka verða þó eftirfarandi undanþágur notaðar við keppni á FSÍ mótum. Athugið að engar undanþágur eru gerðar fyrir 1. flokk og meistaraflokk A, þar sem Code of Points verður fylgt að öllu leiti: að viðbættum landingabónusum sem eru notaðir í meistarflokki og 1. flokki A.

Við vonumst til þess að þjálfarar og dómara kynni sér vel þessar undanþágur, sem og Code of Points, til þess að keppnin verði sem sanngjörnst og fari sem best fram.

Tækninefnd í hóp fimleikum, 2020-2021

Keppnisflokkar

Keppt er í þremur flokkum, kvennaflokki, karlaflokki og flokki blandaðra liða.

Í hópfimleikum á Íslandi er keppt á gólfi, dýnu og trampólíni.

Aldursflokkar

Aldursflokkum er skipt niður eftir fæðingarári, ekki afmælisdegi. Á keppnisárinu 2020-2021 eru eftirfarandi aldursskiptingar:

Meistaraflokkur	2003 og eldri
1. flokkur	2004** til 2008
2. flokkur	2006 og 2007
3. flokkur	2008 og 2009
4. flokkur	2010 og 2011
5. flokkur	2012 *
KK yngri	2009 til 2012*
KK eldri	2006 til 2009

* 2012 keppir aðeins eftir áramót, þar sem reglur ÍSÍ leyfa aðeins 9 ára og eldri að taka þátt í keppni á vegum íþróttasambanda.

**Íðkendur fæddir árið 2003 mega keppa með 1.flokki A og B haustið 2020

Keppendum er heimilt að keppa í fleiri en einum flokki á hverju móti, sé eftirfarandi viðmiðum fylgt. Athugið að keppandi má aldrei keppa við sjálfan sig.

- Keppanda er heimilt að keppa upp fyrir sig með eldri aldursflokki á sama móti og hann keppir á með yngri flokki.
 - Hámark 30% af liði í kvenna og blönduðum flokki getur keppt upp fyrir sig á hverju móti.
 - Hámark 50% af liði í karlaflokki getur keppt upp fyrir sig á hverju móti.
- Þeir iðkendur sem keppa í blönduðum flokki mega allir keppa með sínum kynjaflokk á sama móti, í sama flokki.

Dæmi:

- Stúlknalið keppir í 4. flokki kvk. Allir stúlkurnar mega einnig keppa í 4. flokki blandaðra liða á sama móti.
- Stúlknalið með 12 stúlkum keppir í 4. flokki kvk. 30% stúlnanna, eða 4 stúlkur, mega einnig keppa með 3. flokki á sama móti.
- Drengjalið keppir sem Kky. 50%, eða helmingur drengjanna, má keppa með Kke á sama móti.

Deildarskipting í 2. – 5. flokki

- Eftir fyrsta mót vetrarins, Haustmót Fimleikasambandsins, raðast öll þau lið sem eru mætt til keppni niður í deildir. Liðum er raðað niður í deildir eftir samanlagðri einkunn hvers liðs á Haustmóti og eru deildirnar auðkenndar með bókstöfum, þar sem efsta deild er A-deild. 5. flokkur raðast í deildir eftir Bikarmót.
- Í hverri deild eru 9 lið. Því eru það liðin sem lenda í 1. – 9. sæti í samanlögðum stigum á Haustmóti sem fara í A-deild, liðin sem lenda í 10. – 18. sæti fara í B-deild o.s.frv.
- Á næsta móti á vegum Fimleikasambandsins, Bikarmóti unglunga, er keppt eftir þessum deildum og verðlaun veitt samkvæmt úrslitum á Bikarmóti.
- Þessar deildir haldast út keppnisárið og munu lið ekki færast á milli deilda.
- Ef að lið mætir ekki til keppni á Haustmóti, fer það í neðstu deild á næsta móti sem það mætir á.
- Ef að lið keppir ekki á öllum áhöldum á haustmóti, fer það í neðstu deildina á næsta móti.
- Aldrei geta verið færri en 5 lið í hverri deild. Dæmi: Ef að fjöldi liða í 3. flokki eru 16, er keppt með 9 lið í A-deild og 7 lið í B-deild. Ef að liðin eru 23 er skipt niður í A-deild, B-deild og C-deild.
- Aðeins eru krýndir Íslandsmeistarar, Bikarmeistarar og GK-meistarar í A-deild.

Deildarskipting í 1. flokki / meistaraflokki

- Lið í 1. flokki og meistaraflokki geta valið hvort þau skrá sig í A-deild eða B-deild á mótum haustsins. A-deildir keppa á Íslandsmóti 2020 og B-deildir keppa á haustmóti.
- Aðeins þau lið sem keppa í A-deild eiga möguleika á Íslands-, deildar- og bikarmeistaratitli.
- Þau lið sem skrá sig í A-deild og ná 42 (1.fl) / 45 (mfl) stigum á Íslandsmóti 2020, haldast í A-deild út keppnistímabilið. Ef lið skráir sig í A-deild og fær undir 42/45 stigum, hefur það tækifæri til að skrá sig í B-deild fyrir næstu keppni og haldast þá í B-deild út keppnistímabilið.
- Þau lið sem skrá sig í B-deild á Haustmóti og ná yfir 42/45 stigum, færast upp í A-deild og haldast þar út keppnistímabilið. Ef að liðið skráir sig í B-deild og fær undir 42/45 stigum, getur það valið hvort það heldur sínu sæti í B-deild út tímabilið eða færir sig upp í A-deild og keppir í A-deild út tímabilið.
- Þau lið sem keppa í B-deild á mótum eftir Haustmót haldast í B-deild út keppnistímabilið, jafnvel þó að þau fái yfir 42/45 stig á einhverju móti.

Deildarkeppni Fimleikasambandsins

Í vetur munu lið í A-deild (2.-5. flokkur) safna stigum á þremur mótum, Hautmóti, Bikarmóti og Íslandsmóti. Á þessum 3 mótum verður stigagjöfin eftirfarandi: Liðin fá 7 stig fyrir sigur, 5 stig fyrir annað sæti og 4 stig fyrir þriðja sæti. Ef lið eru jöfn að stigum eftir mótin telja fleiri sigrar á áhöldum á milli liðanna og því næst samanlögð stig allra móta. Deildarmeistari verður krýndur í hverjum aldurs og kynjaflokki, á Íslandsmótinu 2020. 1. Flokkur og m.fl A safna stigum á Bikarmóti og Íslandsmóti 2021. Stigagjöfin verður sú sama hjá þeim flokkum sem og yngri flokkum.

Dómarar

Allir þeir dómarar sem dæma á FSÍ mótum skulu hafa lokið dómaraprófi úr Code of Points. Yfirdómarar móts og yfirdómarar áhalda eru einungis þeir sem hafa lokið prófinu með góða einkunn og hafa mikla reynslu á sviði dómgæslu.

Fjöldi dómara á hverju móti eru að öllu jöfnu samkvæmt reglum Code of Points en tækninefnd er heimilt að veita undanþágur ef þörf er á.

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 félgið kjósi að draga einhver liða sinna úr keppni eftir að skráningu á mót er lokið.

Félagaskipti

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

Mótsstjórn

Mótsstjórn samanstendur af aðila frá THF ef hann er á svæðinu, yfirdómara mótsins og staðgengli frá því fimleikafélagi sem heldur mótið. Mótsstjórn skal vera innan handar allt mótið. Mótsstjórn er ábyrg fyrir kærur og ófyrirsjáanlegum aðstæðum sem geta komið upp.

Kærur

Á Íslandi er ekki leyfilegt að kæra einkunnir nema á Íslands - Bikar og GK móti hjá meistaraflokki A og 1. flokki A. Í þeim tilfellum má aðeins kæra D-einkunn. Þær kærur þurfa að fylgja ströngu kærufæri, sem má finna inná heimasíðu Fimleikasambands Íslands. Þó mega þjálfarar fara til mótsstjóra og óska eftir því að einkunn sé endurreiknuð ef þeir telja að mistök hafi verið gerð við samlagningu í öllum flokkum.

Skráning liða á mót

Skráning liða fer fram í gegnum Leyfiskerfi Fimleikasambands Íslands og er einungis hægt að skrá þá iðkendur sem eru skráðir í Leyfiskerfið til keppni. Skráning á mót lokar 4 vikum fyrir keppni, en leyfilegt er að skila nöfnum keppenda inn viku fyrir keppni. Ekki er heimilt að skrá lið til keppni eftir að skráningarfresti lýkur. Þau félög sem skrá lið sín úr keppni eftir að skráningarfresti lýkur þurfa engu að síður að greiða mótagjöld til Fimleikasambands Íslands.

Norðurlandamót fullorðina 2021

Í nóvember 2021 fer fram Norðurlandamót fullorðina á Íslandi. Þau lið sem hyggjast reyna að vinna sér keppnisrétt á því móti skulu keppa með löglega skipuð lið fullorðina á Bikarmóti og Íslandsmóti 2021. Þau lið sem vinna sér inn flest stig á þessum tveimur mótum, öðlast keppnisrétt fyrir Íslands hönd, að hámarki 2 lið úr hverjum kynjaflokki. Stigagjöfin er eftirfarandi:

- Liðin fá 7 stig fyrir sigur, 5 stig fyrir annað sæti, 4 stig fyrir þriðja sæti og 3 stig fyrir 4 sæti. Ef lið eru jöfn að stigum eftir mótin telja fleiri sigrar á áhöldum á milli liðanna og því næst samanlögð stig allra móta.

Mótaskrá 2020-2021

Mót	Mfl.	1.fl.	2.fl.	3.fl.	4.fl.	5. fl.	KKe	Kky
Íslandsmót '20	A	A						
Haustmót	Mfl. B	1.fl B	x	x	x		x	x
GK mót	A	A						
Bikarmót 1	x	x	x				x	x
Bikarmót 2				x	x	x		
Vormót	B	B	B+C	B+C	B+C	B+C	B+C	B+C
Íslandsmót '21	A	A	A	A	A	A	A	A

Undanþágur - Almennt

- Í CoP er gert ráð fyrir hlutverki SJ – superior jury. Á Íslandi munu hlutverk SJ vera í höndum yfirdómara mótsins, í samvinnu við yfirdómara hvers áhalds.
- Ekki er þörf á að hafa íslenska fánann á keppnisbúningum hér heima, en sé einhver í liðinu með fána á búningnum skal allt liðið hafa fána á búningnum.
- Einungis er skylda að vera með keppnisnúmer í meistaraflokki og 1. flokki (A og B deildir). Séu lið í yngri flokkum, eða hluti af liðinu í yngri flokkum með keppnisnúmer kemur það ekki til frádráttar.

5. flokkur & kky – undanþágur - almennt:

Almennt gilda reglur CoP en þessar undanþágur eiga við:

Heimilt er að skrá 6 - 15 iðkendur í kvenna / karlalið og 6 - 15 iðkendur í blandað lið. Þó eru að hámarki 12 af þessum 15 sem mega keppa á hverju áhaldi en það þurfa ekki að vera þeir sömu 12 á hverju áhaldi. Einungis 12 iðkendur mega fara í keppnisgalla að hverju áhaldi.

Í blönduðum liðum þarf hlutfall kynja að vera jafnt í gólfæfingum og í hverri umferð á áhaldi. Ef hlutfall kynja er ekki jafnt fær liðið 1,0 af lokaeinkunn hvers E-dómara á gólfi ef það munar um einn einstakling, en 1,5 ef það munar um tvo eða fleiri. Á áhöldum er það 1,0 af hverri umferð (ef munar um 1) eða 1,5 af hverri umferð (ef munar um 2). Um leið og einn iðkandi í liðinu er af öðru kyni skal skrá liðið í blandaðan flokk.

5. flokkur & kky – undanþágur - gólf:

Gólfæfingin má vera 1:15-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:15 eða lengri en 2:45 er veittur fullur frádráttur (2,0).

DD: 2 erfiðleikaæfingar þurfa að vera eftir 00:45.

Erfiðleikaæfingarnar sem þurfa að vera í dansinum eru færri en í CoP og eru eftirfarandi:

- *Eitt acro (í stað tveggja),*
- *Handstaða, jafnvægi á hreyfingu (dynamic) og val um 1 jafnvægi (3 í stað 4)*
- *2 hopp (í stað 3)*
- *Samtenging.*

Ekki þarf að gera RS-færslu, og ekki verður gefinn 1,0 fyrir RS þó að það sé í dansinum. CD einkunn er því reiknuð frá 3,0 að hámarki.

Liðið þarf að sýna 4 mynstur, 3 skyldumynstur úr CoP – stórt, lítið og bogalaga mynstur á hreyfingu - og eitt frjálst mynstur.

Möguleiki er á að fara upp í píróettstöðu á tá og halda í 2 sekúndur og fá þar með uppfylltan píróett með gildi 0,1, DB 101.

Aukagildi fyrir dansmóment sem eru ekki í kóðanum eru í töflu aftast.

Til þess að fylla upp í kröfu um handstöðujafnvægi hefur liðið valmöguleika um:

Að liðið fari upp í handstöðu með beinum fótum, fari upp í loftið á sama tíma, sýni stöðuna á sama tíma og fá gildið 0,4 fyrir, HB 401.

Að gera handstöðu án undanþágu og fá 1,0 í gildi, HB 1001.

5. flokkur & kky – undanþágur - dýna:

Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld framheljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá 0,0 fyrir erfiðleika og “not valid element” og þar með 30 punkta fyrir run through.

Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrífna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Á dýnu hefur liðið möguleika á landingarbónus, 0,2 á lokaekinn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Liðið getur fengið 0,1 aukalega á erfiðleika umferðarinnar fyrir hvern iðkanda sem framkvæmir 2 stökk eða fleiri í umferð og einungis “takeoff” í síðasta stökki byrjar uppi á fiberdýnunni en stökkið er lent í landingardýnunni.

Ekki er gefinn yfirdómarafrádráttur fyrir að leiðbeina keppendum um hvert þau eiga að fara eða hvað þau eiga að gera.

Á dýnu framkvæmir liðið eingöngu 2 umferðir. Önnur umferðin skal vera fram og hin afturábak. Öll stökk þurfa að vera fram í framumferð og öll stökk þurfa að vera aftur í afturábakumferð.

Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

Hér er tafla yfir leyfilegar undanþágur:

5.flokkur og kky

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk saman	0.2	Leyfilegt er að framkvæma aðeins kraftstökk án frádráttar fyrir of fáar æfingar. Ef ekki er lent jafnfætis er gefin 1.0 í frádrátt fyrir of fáar æfingar.
Fram	Kraftstökk + ?	?	Leyfilegt er að framkvæma 2 æfingar ef fyrri æfingin er kraftstökk
Fram	Kraftstökk + kraftstökk saman	0.4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin
Fram	Kraftstökk + heljar	0.45	Breytt gildi fyrir kraftstökk-heljar

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Aftur	Arabastökk	0.1	Leyfilegt er að framkvæma aðeins arabastökk án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Aftur	Araba+flikk	0.3	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Aftur	Araba+flikk+flikk	0.35	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk og fær gildið 0.35.
Aftur	Araba+flikk+heljar	0.4	Breytt gildi fyrir araba-flikk-heljar
Aftur	Araba+flikk+pike	0.45	Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike

* Ef framkvæmdar eru aðrar samsetningar en nefndar eru hér að ofan verður iðkandinn að framkvæma 3 æfingar. Gefinn er frádráttur 1,0 fyrir hverja æfingu sem vantar hjá hverjum keppanda.

CD undanþágur:

Það má vera stígandi í báðum umferðum.

Engin krafa er um skráfur.

C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

C-einkunn er reiknuð frá 4,0.

5. flokkur og kky – undanþágur - trampólín:

Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá 0,0 fyrir erfiðleika og 3,0 í frádrátt fyrir framkvæmd.

Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrífna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Á trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Á trampólíni þarf liðið eingöngu að gera 2 umferðir. Önnur umferðin skal vera yfir hest en hin umferð skal vera án hests

Leyfilegt er að hafa stökkbretti fyrir framan trampólínið

Hæð stökkhestins er frjál. Einnig má notast við 2 hlaupakubba sem hest og skulu þeir vera settir ofan á landingardýnuna.

Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

Ekki er gefinn yfirdómarafrádráttur fyrir að leiðbeina keppendum um hvert þau eiga að fara eða hvað þau eiga að gera.

CD undanþágur:

Það má vera stígandi í báðum umferðum.

Skrúfukrafan á trampólíni er hálf skrúfa.

C-krafa er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti fjölda í umferð. Tafla til að reikna út samsetningarkröfu er aftast í reglunum.

C-einkunn er reiknuð frá 4,0

Breytt erfiðleikagildi:

Vinklað heljarstökk: 0,15

4. flokkur – undanþágur -almennt:

Almennt gilda reglur CoP en þessar undanþágur eiga við:

Heimilt er að skrá 8 - 15 iðkendur í kvennalið og 6 - 15 iðkendur í blandað lið. Þó eru að hámarki 12 af þessum 15 sem mega keppa á hverju áhaldi en það þurfa ekki að vera þeir sömu 12 á hverju áhaldi. Einungis 12 iðkendur mega fara í keppnisgalla að hverju áhaldi.

Í blönduðum liðum þarf hlutfall kynja að vera jafnt í gólfæfingum og í hverri umferð á áhaldi. Ef hlutfall kynja er ekki jafnt fær liðið 1,0 af lokaeinkunn hvers E-dómara á gólfi ef það munar um einn einstakling, en 1,5 ef það munar um tvo eða fleiri. Á áhöldum er það 1,0 af hverri umferð (ef munar um 1) eða 1,5 af hverri umferð (ef munar um 2). Um leið og einn iðkandi í liðinu er af öðru kyni skal skrá liðið í blandaðan flokk.

4. flokkur – undanþágur - gólf

Gólfæfingin má vera 1:30-2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:30 eða lengri en 2:45 er veittur fullur frádráttur (2,0).

DD: 3 erfiðleikaæfingar þurfa að vera eftir 1:00.

Liðið þarf að sýna 4 mynstur, 3 skyldumynstur úr CoP – stórt, lítið og bogalaga mynstur á hreyfingu - og eitt frjálst mynstur.

Möguleiki er á að fara upp í píróettstöðu á tá og halda í 2 sekúndur og fá þar með uppfylltan píróett með gildi 0,1, DB 101.

Aukagildi fyrir dansmóment sem eru ekki í kóðanum eru í töflu aftast.

Til þess að fylla upp í kröfu um handstöðujafnvægi hefur liðið valmöguleika um:

Að liðið fari upp í handstöðu með beinum fótum, fari upp í loftið á sama tíma, sýni stöðuna á sama tíma og fá gildið 0,4 fyrir, HB 401.

Að gera handstöðu án undanþágu og fá 1,0 í gildi, HB 1001.

4. flokkur – undanþágur - dýna

Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrífna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Á dýnu hefur liðið möguleika á lendingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Liðið getur fengið 0,1 aukalega á erfiðleika umferðarinnar fyrir hvern iðkanda sem framkvæmir 2 stökk eða fleiri í umferð og einungis “takeoff” í síðasta stökki byrjar uppi á fiberdýnunni en stökkið er lent í landingardýnunni.

Á dýnu framkvæmir liðið eingöngu 2 umferðir. Önnur umferðin skal vera fram og hin afturábak. Öll stökk þurfa að vera fram í framumferð og öll stökk þurfa að vera aftur í afturábakumferð.

Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

Hér er tafla yfir leyfilegar undanþágur á dýnu.

4.flokkur

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk saman	0.2	Leyfilegt er að framkvæma aðeins kraftstökk án frádráttar fyrir of fáar æfingar. Ef ekki er lent jafnfætis er gefin 1.0 í frádrátt fyrir of fáar æfingar.
Fram	Kraftstökk + ?	?	Leyfilegt er að framkvæma 2 æfingar ef fyrri æfingin er kraftstökk
Fram	Kraftstökk + kraftstökk saman	0.4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkir
Fram	Kraftstökk + heljar	0.45	Breytt gildi fyrir kraftstökk-heljar

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Aftur	Arabastökk	0.1	Ef framkvæmt er aðeins arabastökk er gefinn frádráttur 1,0 fyrir of fáar æfingar
Aftur	Araba+flikk	0.3	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Aftur	Araba+flikk+flikk	0.35	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk og fær gildið 0.35.
Aftur	Araba+flikk+heljar	0.4	Breytt gildi fyrir araba-flikk-heljar
Aftur	Araba+flikk+pike	0.45	Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike

* Ef framkvæmdar eru aðrar samsetningar en nefndar eru hér að ofan verður iðkandinn að framkvæma 3 æfingar. Gefinn er frádráttur 1,0 fyrir hverja æfingu sem vantar hjá hverjum keppanda.

CD undanþágur:

Það má vera stígandi í báðum umferðum.

Krafa er um hálfa skrófu í snúningsáttum.

C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

C-einkunn er reiknuð frá 4,0.

4. flokkur – undanþágur - trampólín

Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá 0,0 fyrir erfiðleika og 3,0 í frádrátt fyrir framkvæmd.

Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrífna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Á trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Hæð stökkhestsins er frjáls.

Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

CD undanþágur:

Liðið framkvæmir 2 umferðir. Önnur þarf að vera yfir hest. Það má vera stígandi í báðum umferðum.

Skrúfukrafa er heil skrófa.

C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

C-einkunn er reiknuð frá 4,0.

Breytt erfiðleikagildi: Vinklað heljarstökk: 0,15

3. flokkur og kke – undanþágur - almennt

Almennt gilda reglur CoP en þessar undanþágur eiga við:

Heimilt er að skrá 8 - 15 iðkendur í kvenna/karlalið og 6 - 15 iðkendur í blandað lið. Þó eru að hámarki 12 af þessum 15 sem mega keppa á hverju áhaldi en það þurfa ekki að vera þeir sömu 12 á hverju áhaldi. Einungis 12 iðkendur mega fara í keppnisgalla að hverju áhaldi.

Í blönduðum liðum þarf hlutfall kynja að vera jafnt í gólfæfingum og í hverri umferð á áhaldi. Ef hlutfall kynja er ekki jafnt fær liðið 1,0 af lokaeinkunn hvers E-dómara á gólfi ef það munar um einn einstakling, en 1,5 ef það munar um tvo eða fleiri. Á áhöldum er það 1,0 af hverri umferð (ef munar um 1) eða 1,5 af hverri umferð (ef munar um 2). Um leið og einn iðkandi í liðinu er af öðru kyni skal skrá liðið í blandaðan flokk.

3 . flokkur & kke – undanþágur - gólf:

Gólfæfingin má vera 1:45 - 2:45 mínútur að lengd án þess að til frádráttar komi. Sé æfingin styttri en 1:45 eða lengri en 2:45 er fullur frádráttur fyrir það (2,0).

DD: 3 erfiðleikaæfingar þurfa að vera eftir 1:00.

Liðið þarf að sýna 5 mynstur, 3 skyldumynstur úr CoP – stórt, lítið og bogalaga mynstur á hreyfingu - og tvö frjáls mynstur.

Aukagildi fyrir dansmóment sem eru ekki í kóðanum eru í töflu aftast.

Til þess að fylla upp í kröfu um handstöðuþvægi hefur liðið valmöguleika um:

Að liðið fari upp í handstöðu með beinum fótum upp í loftið á sama tíma, sýni stöðuna og fá gildið 0,4 fyrir, HB 401.

Að gera handstöðu án undanþágu og fá 1,0 í gildi, HB 1001.

3. flokkur & kke – undanþágur - dýna

Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld framheljarstökk með blindum lendingum. Þau stökk munu fá 0,0 fyrir erfiðleika og 3,0 fyrir runthrough.

Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Á dýnu hefur liðið möguleika á lendingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Liðið getur fengið 0,1 aukalega á erfiðleika umferðarinnar fyrir hvern iðkanda sem framkvæmir 2 stökk eða fleiri í umferð og einungis “takeoff” í síðasta stökki byrjar uppi á fiberdýnunni en stökkið er lent í lendingardýnunni.

Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

Hér er tafla yfir leyfðar undanþágur í 3. flokki

3.flokkur og kke

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk + ?	?	Leyfilegt er að framkvæma 2 æfingar ef fyrri æfingin er kraftstökk
Fram	Kraftstökk + kraftstökk saman	0.4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin
Fram	Kraftstökk + heljar	0.45	Breytt gildi fyrir kraftstökk-heljar
Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Aftur	Araba+flikk	0.3	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk án frádráttar fyrir of fáar æfingar
Aftur	Araba+flikk+flikk	0.35	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk og fær gildið 0.35.
Aftur	Araba+flikk+heljar	0.4	Breytt gildi fyrir araba-flikk-heljar
Aftur	Araba+flikk+pike	0.45	Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike

* Ef framkvæmdar eru aðrar samsetningar en nefndar eru hér að ofan verður iðkandinn að framkvæma 3 æfingar. Gefinn er frádráttur 1,0 fyrir hverja æfingu sem vantar hjá hverjum keppanda.

Í einni umferð verða allir iðkendur að gera 3 æfingar. 2 umferðir mega innihalda 2 móment án þess að það sé gefinn frádráttur fyrir of fáar æfingar en þær verða að uppfylla kröfurnar hér að ofan.

CD undanþágur:

C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

Þó þurfa allir að gera sameiginlega umferð og er 0,2 í frádrátt fyrir hvern keppanda sem gerir vitlausa umferð.

C-einkunn er reiknuð frá 4,0

3. flokkur & kke – undanþágur - trampólín

Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá 0,0 fyrir erfiðleika og 3,0 í frádrátt fyrir framkvæmd.

Móttökufrádráttur er 0,5 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrífna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Hæð stökkhestsins er frjálst.

Á trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

CD undanþágur:

C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum. Þó þurfa allir að gera sameiginlega umferð og er 0,2 í frádrátt fyrir hvern sem gerir vitlausa umferð.

C-einkunn er reiknuð frá 4,0

Breytt erfiðleikagildi:

Vinklað heljarstökk: 0,15

2. flokkur – undanþágur - almennt

Almennt gilda reglur CoP en þessar undanþágur eiga við:

Heimilt er að skrá 8 - 15 iðkendur í kvennalið og 6 - 15 iðkendur í blandað lið. Þó eru að hámarki 12 af þessum 15 sem mega keppa á hverju áhaldi en það þurfa ekki að vera þeir sömu 12 á hverju áhaldi. Einungis 12 iðkendur mega fara í keppnisgalla að hverju áhaldi.

Í blönduðum liðum þarf hlutfall kynja að vera jafnt í gólfæfingum og í hverri umferð á áhaldi. Ef hlutfall kynja er ekki jafnt fær liðið 1,0 af lokaeinkunn hvers E-dómara á gólfi ef það munar um einn einstakling, en 1,5 ef það munar um tvo eða fleiri. Á áhöldum er það 1,0 af hverri umferð (ef munar um 1) eða 1,5 af hverri umferð (ef munar um 2). Um leið og einn iðkandi í liðinu er af öðru kyni skal skrá liðið í blandaðan flokk.

2. flokkur – undanþágur - gólf

Engar undanþágur

2. flokkur – undanþágur - dýna.

Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld framheljarstökk með blindum lendingum. Þau stökk munu fá 0,0 fyrir erfiðleika og frádráttarpunkta fyrir framkvæmd.

Móttökufrádráttur er 0,8 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Á dýnu hefur liðið möguleika á lendingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

Hér er tafla yfir breytt gildi og kraftstökk undanþágu í 2. flokki:

2.flokkur

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk+kraftstökk saman	0.4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökkin
Fram	Kraftstökk + heljar	0.45	Breytt gildi fyrir kraftstökk-heljar
Aftur	Araba+flikk+flikk	0.35	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk og fær gildið 0.35.
Aftur	Araba+flikk+heljar	0.4	Breytt gildi fyrir araba-flikk-heljar
Aftur	Araba+flikk+pike	0.45	Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike

*Lið má framkvæma eina umferð með tveimur æfingum. Í tveimur umferðum verða allir þáttakendur að framkvæma 3 æfingar. Gefinn er frádráttur 1,0 fyrir hverja æfingu sem vantar hjá hverjum keppanda.

CD undanþágur:

C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

Þó þurfa allir að gera sameiginlega umferð og er 0,2 í frádrátt fyrir hvern keppanda sem gerir vitlausa umferð.

C-einkunn er reiknuð frá 4,0

2. flokkur – undanþágur - trampólín

Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá 0,0 fyrir erfiðleika og 3,0 í frádrátt fyrir framkvæmd.

Móttökufrádráttur er 0,8 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrífna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Hæð stökkhestsins er frjáls.

Á trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

CD undanþágur:

C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

Þó þurfa allir að gera sameiginlega umferð og er 0,2 í frádrátt fyrir hvern keppanda sem gerir vitlausa umferð.

C-einkunn er reiknuð frá 4,0

1. flokkur B / mfl B – undanþágur - almennt

Almennt gilda reglur CoP en þessar undanþágur eiga við:

Heimilt er að skrá 6 - 15 iðkendur í kvennalið og 6 - 15 iðkendur í blandað lið. Þó eru að hámarki 12 af þessum 15 sem mega keppa á hverju áhaldi en það þurfa ekki að vera þeir sömu 12 á hverju áhaldi. Einungis 12 iðkendur mega fara í keppnisgalla að hverju áhaldi.

Í blönduðum liðum þarf hlutfall kynja að vera jafnt í gólfæfingum og í hverri umferð á áhaldi. Ef hlutfall kynja er ekki jafnt fær liðið 1,0 af lokaeinkunn hvers E-dómara á gólfi ef það munar um einn einstakling, en 1,5 ef það munar um tvo eða fleiri. Á áhöldum er það 1,0 af hverri umferð (ef munar um 1) eða 1,5 af hverri umferð (ef munar um 2). Um leið og einn iðkandi í liðinu er af öðru kyni skal skrá liðið í blandaðan flokk.

1. flokkur B / mfl B – undanþágur - gólf:

Engar undanþágur

1. flokkur B / mfl B – undanþágur - dýna

Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld framheljarstökk með blindum lendingum. Þau stökk munu fá 0,0 fyrir erfiðleika og frádráttarpunkta fyrir framkvæmd.

Móttökufrádráttur er 0,8 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrífna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Á dýnu hefur liðið möguleika á lendingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Frádráttarpunktar deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

Hér er tafla yfir leyfilegar undanþágur

1.flokkur B

Umferð	Heiti	Gildi	ATH
Fram	Kraftstökk+kraftstökk saman	0.4	Leyfilegt er að framkvæma kraftstökk + kraftstökk og fá gildi fyrir bæði stökki
Fram	Kraftstökk + heljar	0.45	Breytt gildi fyrir kraftstökk-heljar
Aftur	Araba+flikk+flikk	0.35	Leyfilegt er að framkvæma araba-flikk-flikk og fær gildið 0.35.
Aftur	Araba+flikk+heljar	0.4	Breytt gildi fyrir araba-flikk-heljar
Aftur	Araba+flikk+pike	0.45	Breytt gildi fyrir araba-flikk-pike

*Lið má framkvæma eina umferð með tveimur æfingum. Í tveimur umferðum verða allir þáttakendur að framkvæma 3 æfingar. Gefinn er frádráttur 1,0 fyrir hverja æfingu sem vantar hjá hverjum keppanda.

CD undanþágur:

C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

Þó þurfa allir að gera sameiginlega umferð og er 0,2 í frádrátt fyrir hvern keppanda sem gerir vitlausa umferð.

1. flokkur B / mfl B – undanþágur - trampólín:

Ekki er heimilt að framkvæma tvöföld heljarstökk með blindum landingum. Þau stökk munu fá 0,0 fyrir erfiðleika og 3,0 í frádrátt fyrir framkvæmd.

Móttökufrádráttur er 0,8 fyrir stuðning, 1,5 fyrir yfirdrifna móttöku og 1,5 þegar þjálfari bregst ekki/seint við í hættulegum aðstæðum.

Hæð stökkhestsins er frjáls.

Á trampólíni hefur liðið möguleika á landingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Frádráttarpunktur deilast með fjölda keppenda og eru margfaldaðir með 6 fyrir hverja umferð sem er framkvæmd.

CD undanþágur:

C-krafan er uppfyllt í hlutfalli við fjölda keppenda sem gera kröfuna, á móti þeim sem gera hana ekki. Tafla fyrir útreikning er aftast í reglunum.

Þó þurfa allir að gera sameiginlega umferð og er 0,2 í frádrátt fyrir hvern keppanda sem gerir vitlausa umferð.

1. flokkur / mfl. A - undanþágur

Leyfilegt er að keppa með 8-12 í liði og 2 varamenn.

Á dýnu og trampólíni hefur liðið möguleika á lendingarbónus, 0,2 á lokaeinkunn hvers E-dómara ef liðið nær að lenda öll stökk án móttöku/stuðnings.

Hversu margir eru í umferðinni?

Hversu margir gera kröfuna?	6	7	8	9	10	11
1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
2	0,8	0,8	0,8	1,0	1,0	1,0
3	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8
4	0,4	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8
5	0,2	0,4	0,4	0,6	0,6	0,6
6	0	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4
7	x	0	0,2	0,2	0,4	0,4
8	x	x	0	0,2	0,2	0,2
9	x	x	x	0	0,2	0,2
10	x	x	x	x	0	0,2
11	x	x	x	x	x	0
12	x	x	x	x	x	x

Talan í reitnum er frádrátturinn sem líði fær fyrir kröfuna. Þessa töflu er hægt að nota fyrir hverja kröfu, fram/afturseríu, o.s.frv. Krafa um Team Round er þó alltaf per hverja manneskju sem klúðrar.

Dansmóment sem er heimilt að gera í 3.-5. flokki, kky og kke

J214 Gallhopp: 0,2

J414 Gallhopp 180°: 0,4

Sömu kröfur og stökk 2.1B “Cat Leap”

J202 Samanbogið hopp: 0,2

J404 Samanbogið hopp 180°: 0,4

Sömu kröfur og hopp í 2.1A “Tuck jump with or without twisting”

J215 Saxhopp leg separation 90°: 0,2

Sömu kröfur og stökk í 2.1B “Scissors Leap”

HB205A Sitjandi jafnvægi með fætur sundur: 0,2

HB205B Sitjandi jafnvægi með fætur saman: 0,2

Fætur skulu vera beinir og líkami í “V” stöðu. Miðað við fætur í 45° frá gólfí.

SB201: Fótur í 90°: 0,2

Sömu kröfur og jafnvægi í 1.2 “Side balance with help of hand”

SB202 Jafnvægi með annan fótinn yfir 45°halla til hliðar, hendur frjálsar: 0,2

Sömu kröfur og jafnvægi í 1.2 “Side balance without help of hand”