

## Reglugerð hjá kvinnusíðuni í amboðsfimleiki

### 1

Allir fimleikarar byrja á stig 1 og flyta síðani upp so hvørt sum stiginu eru staðin.

### 2

Stig 1,2 og 3 skulu góðkennast til góðkenningardagar, meðan FFS skipar fyri kappingum í stig 4, 5,6 og 7. Fyri at sleppa at kappast í stig 4, skal fimleikarin fylla 9 ár í kalendaraárinum.

Tá skipað verður fyri góðkenningardøgum í stig 4, 5, 6 og 7 er einki aldursmark á. Hesum góðkenningardøgum skipa feløgini sjálvi fyri.

Fimleikarar sum eru yngri enn 9 ár og eru í stig 4,5,6 ella 7, hava móguleika at fara til góðkenningardagar saman við stig 1,2 og 3.

### 3

Kappingarnar verða skipaðar eftir stigi og ikki eftir aldur.

Tó verður liðkappingin skipað í aldursbólum U11 og U14. U11 er gentur 9 – 10 – 11 ár og gentur U14 er 12- 13-14 ár.

### 4

Øll stiginu telja frá 10,0. Viðrið á lopunum í stig 5, 6 og 7 vera lögð afturat teimum 10,0 stiginum. Til liðkappingina er byrjunarviðrið á stiginum hetta:

Stig 7 = 10,0

Stig 6 = 9,5

Stig 5 = 9,0

Stig 4 = 8,5

## 5

Stig 4,5,6 og 7: Um fimleikarin ikki roynir at gera eitt element ella krav, ella um eitt element ikki verður góðkent, verður trekt 2,0 frá D viðrinum.

Stig 1,2 og 3: Um fimleikarin ikki roynir at gera eitt element ella krav, ella um eitt element ikki verður góðkent, verður trekt 1,0 frá D- virðinum.

## 6

Tá fimleikarin skal gera gymnastik elementir saman á bita, verður trekt 1,0 um tey ikki eru saman.

Tá fimleikarin skal gera acrobatisk elementir saman á bita, verður trekt 1,0 um tey ikki eru saman.

## 6,1

Tá fimleikarin skal gera acrobatisk elementir saman á gólvinum, verður trekt 1,0 um tey ikki eru saman.

Um acrobatisk element skulu vera saman á gólvinum, og ein rørsla verður gjørd millum elementini, verður trekt 2,0.

## 6,2

Í barr serium skulu elementini vera samanhangandi. Um elementini ikki eru samanhangandi, verður trekt 0,5.

Tá tað ikki er møguligt at gera elementini samanhangandi, skal flow vera í. Um flow ikki er millum elementini, verður trekt 0,5.

## 7

Eitt fall trekkir 1,0 niður

Fyri væntandi kreativitet og persónligan stíl á gólv og bita, verður trekt 0,1, 0,3 ella 0,5 av E-viðrinum. Hetta er ikki galdandi á stig 1,2,3.

Í gólv í stig 1,2,3 er valfrítt við tónleiki til seriu.

Í gólv í stig 4,5,6,7 skal vera tónleikur til seriu.

## 8

Fyri at standa eitt stig, skal fimleikarin í minsta lagi hava staðið 80% í hvørjum stiga.

## 9

Fimleikarin skal gera sama stig í øllum amboðum. Fyri at sleppa víðari til FIG sum specialist, skal fimleikarin hava minst 88% í einum amboðið í stig 7.

## 10

Fyrstuferð ein fimleikari stendur eitt stig, kann hann flyta upp. Velur fimleikarin at vera verandi á sama stigi, skal hann flyta upp aðruferð, hann stendur tað stigið.

## 11

Tað er ikki møguligt at flyta niður stig. Tó kann ein søkja um at flyta stig niður, um fimleikarin hevur verið vekk í langt tíðarskeið, ella verði skaddur, og ikki luttikið í kapping.

## 12

Tá fimleikarin hevur staðið øll stig, flytur fimleikarin upp at kappast eftir FIG í sínum aldursbólki (Youth, Junior og Senior).



Tað árið ein fimleikari fyllir 15 ár, flytir hon til FIG

Fimleikarirnir í level 4, 5, 6 og 7 kunnu gera eyka elementir og fáa bonus fyri hvørt einkult element. Bonus verður givið fyri B ella hægri.

B = 0,1

C = 0,2

D = 0,3

E = 0,4

F = 0,5 Osf.

Tá bonus stendur skrivað í stigaskipanini, telur bonusið 0,5.

Um fimleikarin ger eitt element frá C.O.P, sum hevur hægri viðrið enn tað, sum stendur í stigaskipanini(A, B, C..), fær hann bonus.

Bonus telja ikki við fyri at fáa eitt stig góðkent, men bara til úrslitið av kappingini. Tí eru eingin bonus í stig 1, 2 og 3.

Í so fall, at einki stendur upplýst í hesari reglugerðini um eitt hvørt, verður víst til C.O.P

## Stig 1.

Barr: Lági barr

Lyft upp, lyfta upp til knøini og halda 3 sek., trý vipp, knarva, frameftir niður í katetu at halda 3 sek.

Lop: 80 cm.

Plint Yvirslag til rygg.

Gólv:

1. Tvær myllur (saman)
2. Rulla aftur við strektum armum. (paralelt við gólvið)
3. Forhopp - Arabaralop - upphopp
4. Spagat – splitt – spagat (spagat við hægri og vinstri)
5. Piruette
6. Hondstøða
7. Spagatlop

Biti: 90 cm

1. Hug upphopp (einki eyka hopp)
2. Balansa
3. Mini spagatlop 90°
4. Hondstøða
5. 1/2 tævending
6. Hughop
7. Arabaralop avlop

## Stig 2:

### Barr:

Høgi barr Lyft upp, knarva, undirsving, trý stór sving, hoppa av.

### Lop:

90 cm plint. Yvirslag

### Gólv:

1. Kraftlop
2. Forhopp - Arabaralop – upphopp
3. Baklens og forlens brúgv
4. Rulla aftur við strektum armum, til hondstöðu
5. Spagatlop – catspring
6. Piruette
7. Strekt hopp 1/1 vending

### Biti: 100 cm

1. Hug upphopp (einki eyka hopp)
2. Balansa
3. Spagatlop
4. 1/2 piruette
5. Mylla
6. Hondstöða
7. Kraftlop avlop

### Stig 3:

#### Barr: Lági barr

Kipp – A Valfrítt element frá C.O.P – Knarva – undirsving avlop.

Valfrítt element (Kipp upp at sita, forlens knarva ella jørðina runt). Um fimleikarin velur at gera jørðina runt, skal avlopi vera undirsving við fótunum á barrini. Í tí sambandi skal knarvi gerast áðrenn jørðina runt.

#### Lop: 100 cm hest

1. Yvirslag

2. 1/2 inn

#### Gólv:

1. Arabaralop – flikflak

2. Rulla aftur við strektum armum, til hondstøðu

3. Kraftlop

4. 1 1/2 piruette

5. 1/1 hondstøðu vending

6. Saksalop

7. Spagatlop – catspring

#### Biti: 115 cm

1. Upphopp frá C.O.P

2. Piruette

3. Spagatlop

4. Sisonne

5. Mini saksa 900

6. Baklens brúgv

7. Mylla



8. salto avlop (forlens ella baklens)

## Stig 4

### Barr:

Kipp í lági, upp at standa, hopp til høggi barr, tvey stór sving, baby kempisveiggj, vipp, knarvi, kipp, jørðina runt 1/2 vending ella undirsving 1/2 vending avlop. (bonus um baklens salto avlop)

Lop: 110 cm hest

1. Yvirslag
2. Lop frá C.O.P

### Gólv:

1. Arabaralop – tvey flikflak
2. Forlens salto
3. 1 1/2 piruette
4. Eittbeins – tveybeinskraftlop
5. Saksalop – spagatlop
6. Catlop við 1/1 vending
7. Wolfhopp
8. Mylla – eittbeinsflikflak

Biti: 120 cm

1. A Upphopp frá C.O.P
2. Piruette 3. Mini saksa 90°
4. Spagat – sisonne (saman)
5. Baklens brúgv (bonus um flikflak)
6. Sitandi balansa á hondunum (ikki samlaði bein)
7. Mylla
8. Salto avlop (forlens ella baklens) (bonus um mylla – baklens salto direkta)

## Stig 5:

### Barr:

Kipp, vipp, leysan knarva, kipp, upp at standa, hopp til høggu, kipp, vipp til 45 frá hondstöðu, baklens salto av. (Bonus um leysur knarvi til hondstöðu)

Lop: 115 cm hest

Tvey lop frá C.O.P - fimleikarin hefur tvær royndir, har tað betra telur

### Gólv:

1. Arabaralop – flikflak – salto
2. Kraftlop – salto
3. 2/1 piruette
4. Shmetterling/kinesara
5. Saksalop – A Lop frá C.O.P
6. B Hopp fra C.O.P
7. Forhopp – arabaralop – trý flikflak – splitt hopp

### Biti: 125 cm

1. A Upphopp frá C.O.P
2. Piruette
3. 2 A lop frá C.O.P (annað skal vera 1800)
4. Brúgv – flikflak (ikki saman)
5. Saksalop
6. Arabaralop
7. Salto avlop (forlens ella baklens)(Bonus um arabaralop – baklenssalto direkta avlop)

## Stig 6:

### Barr:

Kipp, upp at standa, hopp til høggu, kipp, vipp til hondstöðu, eitt kempisveiggj, strekta baklens salto.

Lop: millum 115 cm og 125 cm hest

Tvey ymisk lop frá C.O.P – miðal telur

### Gólv:

1. Arabaralop – flikflak – strekt salto
2. Kraftlop – pikera salto
3. 2/1 piruette (ella aðra B piruette frá C.O.P)
4. Shmettering/kinesara
5. Saksalop – B lop frá C.O.P
6. B Hopp frá C.O.P 7. Salto – arabaralop – flikflak
8. Standandi flikflak – splitt hopp

Biti: 125 cm

1. A Upphopp frá C.O.P
2. Piruette
3. 2 A lop frá C.O.P (annað skal vera 1800)
4. Baklens brúgv – flikflak (saman)
5. Saksalop
6. Forlens brúgv
7. A avlop frá C.O.P (Bonus um avlop verður gjørt direkta frá elementi á bitanum, td. Arabaralop, flikflak, kraftlop)

Stig 7:

Barr:

Min 6 elementir frá C.O.P

4 A og 2 B.

Skal innihaldi skift frá LB til HB ella umvent, Kempisveiggj og avlop.

Lop:

millum 115 cm og 125 cm hest

Eitt lop við salto – fimleikarin hefur tvær royndir, har tað betra telur

Gólv:

Min. 8 elementir frá C.O.P

1 C, 4 B og 3 A.

Skal innihalda tvær acroseriur, skúðu (minimum 1/1) og gym seriu.

Biti:

Min. 8 elementir frá C.O.P

1 C. 3 B og 4 A.

Skal innihalda acroseriu (min. Tvey flight acro, tó er ikki neyðugt við salto), Pirouette og gym seriu.