

06/02/2026

Reglugerð hjá kvinnusíðuni í amboðsfimleiki Stig 1-7

1

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

2

Stig 1, 2 og 3 skulu góðkennast til góðkenningardagar, meðan Fimleikasambandið 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, og skal hetta vera í samráð við Føroya Fimleikasamband, um góðkenningin skal telja við.

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

3

Kappingarnar verða skipaðar eftir stigi og ikki eftir aldri.

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

4

Øll stigini telja frá 10,0. Virðið á lopunum í stig 4, 5, 6 og 7 vera lógð afturat teimum 10,0 stigunum. Til liðkappingina er byrjanarvirðið á stigunum 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 verður trekt 2,0, men ger fimleikarin eitt element, og tað ikki verður góðkent ella fær eitt sindur av móttøku, verður trekt 1,0.

Stig 1, 2 og 3: Um fimleikarin ikki roynir at gera eitt element ella krav 1,0, men ger fimleikarin eitt element og tað ikki verður góðkent, ella fær eitt sindur av móttøku, verður trekt 0,5.

Móttøka skal vera sum stuðul, og ikki tað at venjarin “lyftir” fimleikaran í gjøgnum element.

6

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

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

6.1

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

Um akrobatisk 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 vantandi kreativitet og persónligan stíl á gólvi og bita, verður trekt 0,1, 0,3 ella 0,5 av E-virðinum. Hetta er ikki galdandi á stig 1, 2 og 3.

Á gólvi í stig 1, 2 og 3 er valfrítt við tónleiki til seriu.

Á gólvi í stig 4, 5, 6 og 7 skal vera tónleikur til seriu.

8

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

9

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

10

Fyrstu ferð ein fimleikari stendur eitt stig, kann hann flyta upp. Velur fimleikarin at vera verandi á sama stigi, skal hann flyta upp aðru ferð, 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 verið 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).

13

Tað árið ein fimleikari fyllir 15 ár, kann hon flyta til FIG (hon kann eisini velja at kappast víðari á tí stigi, hon er á).

14

Fimleikararnir í stig 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 osv.

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

14.1

Um fimleikarin ger eitt element frá C.O.P, sum hevur hægri virði enn tað,



sum stendur í stigaskipanini (A, B, C,...), fær hon bonus.

14.2

Tó einki bonus í stig 1, 2 ella 3.

15

Hæddir á bita og lop eru minimum hæddir.

16

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