



21/02/2026

## Reglugerð hjá kvinnusíðuni í amboðsfimleiki Stig 1-7

### 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 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 stiginu telja frá 10,0. Virðið á lopunum í stig 4, 5, 6 og 7 vera lögð 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 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 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



## 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 (parallelt við gólvið)
3. Forhopp - Arabaralop - upphopp
4. Spagat – splitt – spagat (spagat við høggru og vinstru)
5. 1/1 piruette
6. Hondstøða
7. Spagatlop

**Biti:** Hædd á bita 90 cm

1. Hug upphopp (einki eyka hopp)
2. Balansa
3. Mini spagatlop 90°
4. Hondstøða
5. 1/2 távending
6. Strekt upp-hopp
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, móti hondstøðu min 45°
  5. Spagatlop – catspring
  6. 1/1 piruette
  7. Strekt hopp 1/1 vending

**Biti:** Hædd á bita 100 cm

1. Hug upphopp (einki eyka hopp)
2. Balansa
3. Spagatlop, fokus á teknikk heldur enn hvussu stórt tað er, min 90°
4. ½ piruette
5. Mylla
6. Hondstøða
7. Arabaralop 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:** Hædd á hesti 100 cm

1. Yvirslag
2. 1/2 inn
3. Ella líknandi element frá C.O.P.

**Gólv:**

1. Arabaralop – flikflak
2. Rulla aftur við strektum armum, til hondstøðu
3. Kraftlop
4. 1/1 piruette
5. 1/1 hondstøðu vending
6. Saksalop 135°
7. Spagatlop – Catspring

**Biti:** Hædd á bita 115 cm

1. Upphopp frá C.O.P.
2. ½ piruette
3. Spagatlop
4. Spagathopp, fokus á teknikk heldur enn hvussu stórt tað er
5. Baklens brúgv
6. Mylla
7. Arabaralop avlop



## Stig 4

**Barr:** Kipp í lági, upp at standa, hopp til høgi 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:** Hædd á hesti 110 cm

1. Yvirslag
2. Lop frá C.O.P.

**Gólv:**

1. Arabaralop – tvey flikflak
2. Forlens salto
3. 1/1 piruette
4. Eittbeins – tveybeinskraftlop
5. Saksalop – spagatlop 180°
6. Catlop við 1/1 vending
7. Mylla/baklensbrúgv – eittbeinsflikflak

**Biti:** Hædd á bita 120 cm

1. A Upphopp frá C.O.P.
2. 1/1 piruette
3. Spagathopp
4. Spagat – sisonne
5. Baklens brúgv (bonus um flikflak)
6. Mylla
7. Salto avlop (forlens ella baklens) Bonus um avlop verður gjørt beinleiðis frá elementi á bitanum.



## Stig 5:

**Barr:** Kipp, vipp, leysan knarva, kipp, upp at standa, hopp til høggu, kipp, vipp til 45 frá hondstøðu, baklens salto av (bonus um leysur knarvi til hondstøðu). Vipp til hondstøðu kann gerast í lágu barr.

**Lop:** Hædd á hesti 115 cm  
Tvey lop frá C.O.P. Fimleikarin hevur tvær royndir, har tað betra telur.

**Gólv:** 1. Arabaralop – flikflak – salto  
2. Kraftlop – salto  
3. 2/1 piruette ella eitt líknandi frá C.O.P. B Element  
4. Shmetterling/kinesara  
5. Saksalop – A Lop frá C.O.P.  
6. Forhopp – arabaralop – trý flikflak

**Biti:** Hædd á bita 125 cm  
1. A Upphopp frá C.O.P  
2. Piruette  
3. 2 A dans elementir frá C.O.P. (annað skal vera 180°)  
4. Brúgv – flikflak (ikki saman)  
5. Spagathopp  
6. Arabaralop  
7. Salto avlop (forlens ella baklens), (bonus um arabaralop – baklenssalto beinleiðis avlop).



## Stig 6:

- Barr:** Kipp, upp at standa, hopp til høgu, kipp, vipp til hondstøðu, eitt kempisveiggj, strekta baklens salto (hondstøða er altíð góðkent um man klárar kempisveiggi).
- Lop:** Hædd á hesti millum 115 cm og 125 cm  
Tvey ymisk lop frá C.O.P. – miðal telur.
- Gólv:**
1. Arabaralop – flikflak – strekt salto
  2. Kraftlop – salto
  3. 2/1 Pirouette (ella aðra B Pirouette frá C.O.P.)
  4. Shmettering/kinesara
  5. Saksalop – og eitt A lop frá C.O.P.
  6. Hopp frá C.O.P.
  7. Salto – arabaralop – flikflak
- Biti:** Hædd á bita 125 cm
1. A Upphopp frá C.O.P.
  2. 1/1 pirouette
  3. 2 A dans elementir frá C.O.P. (annað skal vera 180°)
  4. Baklens brúgv – flikflak (saman)
  5. Spagathopp
  6. Forlens brúgv
  7. A avlop frá C.O.P. (bonus um avlop verður gjørt beinleiðis frá flight element á bitanum, td. Arabaralop, flikflak, kraftlop).



## Stig 7:

- Barr:** Min 6 elementir frá C.O.P.  
4 A og 2 B.  
Skal innihalda skift frá LB til HB ella umvent, kempisveiggj og avlop.
- Lop:** Hædd á hesti millum 115 cm og 125 cm  
Eitt lop við salto – fimleikarin hevur tvær royndir, har tað betra telur.
- Gólv:** Min. 8 elementir frá C.O.P.  
3 A, 4 B og 1 C element  
Skal innihalda tvær acroseriur, skúðu (minimum 1/1) og gym seriu.
- Biti:** Min. 8 elementir frá C.O.P.  
4 A, 3 B og 1 C element  
Skal innihalda acroseriu min. eitt skal vera flight acro, piruette, gymseriu og avlop.