

Reglugerð hjá kvinnusíðuni í amboðsfimleiki

1

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

2

Stig 1-3 skulu góðkennast til góðkenningardagar, meðan FFS skipar fyri kappingum í stig 4 og hægri. Og fyri at sleppa at kappast í stig 4, skal fimleikarin fylla 9 ár í kalendaraárinum.

3

Kappingarnar verða skipaðar eftir stig, og ikki eftir aldur.

4

Øll stigini telja frá 10,0.

Viðri á lopunum í stig 5, 6 og 7 vera løgd afturat teimum 10,0 stigunum.

5

Øll elementir og samansetingar telja 0,5, og verður tað trekt frá um fimleikarin ikki ger tað.

t.d. um tað stendur at fimleikarin skal gera spagatlop – sisonne (saman), men telur hvørt at tí 0,5.

0,5 spagatlop – 0,5 saman – 0,5 sisonne. Ger fimleikarin so spagatlop – sisonne, og tað ikki er saman, fær hon 0,5 í frádrag.

Hetta er eisini galdandi fyri elementir og krøv í stig 7.

6

Fyri at standa eitt stig, skal fimleikarin í minstalagi hava fingið 75% í hvørjum stiga.

7

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

8

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

9

Tað er ikki møgult at flyta niður stig, uttan so, at fimleikarin ikki hevur luttikið í kapping í inniverandi kappingarárið og hevur verið vekk frá fimleikarinum, t.d. langtíðar skaðið.

10

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

11

Fimleikarirnir í level 4 og hægri kunnu gera eyka elementir, og fáa bonus fyri hvørt einkulta element. Bonus verður bara givið fyri B ella hægri.

0,1 fyri B

0,2 fyri C

0,3 fyri D

Osf.

Allastaðni har tað stendur bonus, telur tað bonusi 0,5

Allastaðni har tað er elementir frá C.O.P, er tað mininums krøv, og fær fimleikarin bonus fyri at gera hægri element. T.d. um tað stendur at fimleikarin skal gera eitt B element frá C.O.P, fær hon 0,1 í bonus, um hon ger eitt C.

12

Bonus telja ikki við til at fáa stig góðkend, men bara til úrsliti av kappingini. Tí eru eingin bonus í stig 1, 2 og 3.

13

Barr seriur skulu hava flow í, tvs. at tað ikki skal vera ein sera í óheftum elementum.

14

Í so fall at einki stendur upplýst í hesari reglugerðini um eitt hvørt, verður víst í 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 høggru og vinstru)
5. Piruette
6. Hondstøða
7. Spagatlop

Biti: 90 cm

1. Hug upphopp (einki eyka hopp)
2. Balansa
3. Mini spagatlop 90°
4. Hondstøða
5. ½ távending
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. ½ 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)

Lop: 100 cm hest

1. Yvirslag
2. ½ inn

Gólv:

1. Arabaralop – flikflak
2. Rulla aftur við strektum armum, til hondstøðu
3. Kraftlop
4. 1½ 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 90°
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 ½ vending ella undirsving ½ 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. 1½ 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 hevur 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 180°)
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 180°)
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, gym seriu.

Biti:

Min. 8 elementir frá C.O.P

1 C. 3 B og 4 A.

Skal innihalda acroseriu (ikki neyðugt at vera salto), Piruette og gym seriu.