

Stökkfimi

1. Almennar upplýsingar um Stökkfimi fyrir þjálfara og dómara

1.1 Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru tvær:

1. Dýnustökk
2. Trampólínstökk (inniheldur trampólínstökk án hests og trampólínstökk yfir hest).

Keppendur geta valið í hvort þeir taka þátt í báðum eða bara annarri keppnisgreininni á hverju móti.

1.2 Keppnisflokkar

Keppnisflokkar ráðast af erfiðleikum æfinga og eru eftirfarandi:

- B flokkur
- A flokkur
- Opinn flokkur

Keppandi getur **ekki** keppt í mismunandi flokkum eftir keppnisgreinum (t.d. í A á dýnu og í B á trampólíni). Þetta á við bæði í einstaklingskeppni og liðakeppni.

1.3 Aldursflokkar

Keppendum er skipt í eftirgreinda aldursflokka sem miðast við fæðingarár keppanda:

- 9 ára (þátttökuverðlaun)
- 10 - 11 ára
- 12 - 13 ára
- 14 - 15 ára
- 16 ára og eldri

Undanbágur frá aldursflokka skiptingu vegna fjölda keppenda:

Einstaklingskeppni: Ef keppendur í keppnisflokki eru fleiri en 50 í sama aldursflokki er heimilt að skipta í aldursflokka eftir árum. T.d. ef keppendur eru fleiri en 50 í aldursflokki 10 – 11 ára verði þeim skipt í tvo aldursflokka 10 ára og 11 ára.

Liðakeppni: Ef lið í keppnisflokki eru fleiri en 15 í sama aldursflokki er heimilt að skipta í aldursflokka eftir árum. T.d. ef lið í aldursflokki 10 -11 ára eru fleiri en 15 er keppt sér í 10 ára og sér í 11 ára aldursflokkum.

1.4 Mót í keppnisstiganum

Mót í keppnisstiganum eru þrjú:

Haustmót er liðakeppni sem haldin er á haustönn

- Að hámarki fimm keppendur eru í hverju liði. Þrjár hæstu einkunnir telja á hverju áhaldi.
- Allir keppendur innan liðs keppa í sama keppnisflokki.
- Keppendur í liði mega vera á mismunandi aldri en aldursflokkur liðsins miðast við aldur elsta keppanda liðsins.
- Ekki er hægt að senda blandað lið.
- Í flokki 9 ára fá allir þátttakendur þátttöku verðlaun.
- Haustmót er liðakeppni í fjölþraut og afhentir eru verðlaunapeningar fyrir 1., 2. og 3. sæti í hverjum aldursflokki.

Íslandsmót er einstaklingsmót sem haldið er á vorönn.

- Veittir eru verðlaunapeningar í öllum aldursflokkum og í hverjum keppnisflokki innan þeirra fyrir 1., 2., og 3. sæti í hvorri keppnisgrein og fyrir 1., 2. og 3. sæti í fjölþraut. Að auki er veittur bikar fyrir fyrsta sæti í fjölþraut allra flokka. Í flokki 9 ára fá allir þátttakendur þátttöku verðlaun.

Bikarmót er liðakeppni sem haldin er á vorönn.

- Að hámarki fimm keppendur eru í hverju liði. Þrjár hæstu einkunnir telja á hverju áhaldi.
- Allir keppendur innan liðs keppa í sama keppnisflokki.
- Keppendur í liði mega vera á mismunandi aldri en aldursflokkur liðsins miðast við aldur elsta keppanda liðsins.
- Ekki er hægt að senda blandað lið.
- Bikarmót er liðakeppni í fjölþraut og afhentir eru verðlaunapeningar fyrir 1., 2. og 3. sæti í hverjum aldursflokki. Fyrir 1. sæti í hverjum flokki er einnig afhentur bikar.
- Í flokki 9 ára fá allir þátttakendur þátttöku verðlaun.

1.5 Einkunnir

Einkunn fyrir hverja æfingu/umferð er samanlögð upphafseinkunn og framkvæmdareinkunn.

Upphafseinkunn er erfiðleikagildi æfinga samkvæmt hópfimleikareglum (Code of Points) margfaldað með 6. Í köflum 2 og 3 má sjá upphafseinkunnir valdra æfinga í A og B flokkum.

Framkvæmd allra æfinga er dæmd frá 10 eins og í hópfimleikum. Frádrættir eru gerðir í samræmi við reglur í hópfimleikum.

Mikilvægt er að þjálfarar láti keppendur sína keppa með æfingar sem þeir ráða við, þ.e. að þjálfari hjálpi ekki til við æfinguna. Ef þjálfari snertir keppendur í keppni gildir sami frádráttur og í reglum um hópfimleika og ef þjálfari snertir viðkomandi keppanda tvisvar eða lyftir honum verður æfingin ógild og lokaeinkunn 0,00 stig.

Sjá frádráttartöflu í kafla 4.

1.6 Uppsetning keppnissvæðis

Salur skal vera settur upp þannig að hægt sé að keppa á 4 áhöldum í einu, það er 2 trampolínáhöldum og 2 dýnuáhöldum. Trampolínáhöld skiptast í trampolín án hests og trampolín með hesti. Dýnuáhöldin skiptast í framumferðar og afturumferðar dýnustökk. Áhöld skulu vera í samræmi við reglur í hóp fimleikum.

1.7 Mótsstjórn

Mótsstjórn samanstendur af aðila frá THF/Stökkfiminefnd, yfirdómara mótsins og fulltrúa frá fimleikafélagi/deild sem heldur mótið. Mótsstjórn ber skylda til að vera viðstödd allt mótið og hún er ábyrg fyrir kærur og ófyrirsjáanlegum aðstæðum sem upp geta komið á mótinu.

Yfirdómari mótsins má ekki koma frá mótshaldara (því félagi).

1.8 Mótshaldari

Verður að bera ábyrgð á því að öll nauðsynleg áhöld séu á staðnum. Ef kvartarnir berast til yfirdómara vegna áhalds, og FSÍ staðfestir og tekur undir kvörtun, þá má viðkomandi félag ekki halda mót næstu 2 ár.

1.9 Kærur

Kæra þarf að berast í síðasta lagi 15 mín eftir að atvik á sér stað til þess að hún sé tekin fyrir. Kæra skal berast yfirdómara. Einungis er hægt að kæra tæknileg atriði.

1.10 Þjálfarar

Þjálfari skal vera virkur í móttöku, virkur í að halda keppendum sínum frá áhöldum í upphitun, virkur í að upplýsa keppendur sína um dómarspjall og koma þeim á áhöld á réttum tíma og hafa þá tilbúna þegar dómari gefur merki. Þjálfari sem ekki er virkur á mótsstað fær ábendingu frá yfirdómara. Fáir þjálfari ítrekaðar ábendingar er honum vísað af keppnisstað ásamt keppendum sínum. Þjálfarar skulu vera í íþróttafötum, án skartgripa og með sítt hár vel fest.

1.11 Dómarar

Dómarar skulu klæðast svörtum, dökkbláum eða hvítum fötum. Gallaefni og hettupeysur eru ekki leyfð sem dómaraklæðnaður. Dómarar skulu leitast eftir að vera í látlausum, óáberandi og snyrtilegum klæðnaði. Klæðnaður dómara má ekki innihalda auglýsingar eða merki félags. Fylgi dómari ekki reglum um klæðnað er yfirdómara og tækninefndarmeðlimi heimilt að víkja honum af mótinu.

Minnst tveir dómarar skulu dæma á hverju áhaldi á mótsstað þ.e. a.m.k. 4 dómarar í hverri keppnisgrein.

- Athugið að á dómaraþlaðinu á að koma fram upphafseinkunn, svo hægt sé að flokka keppendur í keppnisflokka. Ekki þarf að skila inn stökklista en þjálfari þarf að upplýsa dómara um stökk keppenda á meðan keppni stendur, fyrir hverja umferð.

1.12 Búningar

Stúlkur skulu klæðast síðerma eða ermalausum fimleikabol eða dansagalla. Piltar skulu klæðast fimleika- eða hlýrabol og stuttbuxum. Í liðakeppni skulu allir keppendur liðsins vera í eins búningum. Keppendur skulu leitast við að vera snyrtilegir, án skarts og farða. Leyfilegt er að vera í fimleikaskóm. Allt laust hár skal vera fest með spennum, teygjum og/eða hárböndum

bæði á stúlkum og drengjum nái hár niður fyrir eyru. Keppendum er heimilt er að nota teygjubindi, hlífar og annan samskonar búnað. Ekki er gerð krafa um að slíkur búnaður sé í sama lit og búningur eða húð keppanda. Að öðru leyti gilda reglur um búninga samkvæmt reglum í hóp fimleikum (Code of Points).

2. Dýnustökk

2.1 Almennt

- Keppt er á fiberbraut með 16 metra atrennu.
- Hver keppandi gerir tvær stökkumferðir, eina fram og eina afturábak/blandaða.
- Lokaeinkunn á dýnu er meðaltal einkunna fyrir fram og afturábak/blandaða umferðir.
- Æfingar eru dæmdar frá því að tilhlaup hefst. Leyfilegt er að byrja atrennu bæði á hlaupakubbum og inni á fibergólfi. Keppandi verður að lenda síðastu æfinguna á lendingarsvæði skv. CoP.
- Ef keppandi sýnir aðrar æfingar en þær sem eru í boði fyrir þann flokk sem hann keppir í eru gefin 0 stig. Æfingar í boði fyrir hvern keppnisflokk eru listaðar í kafla 2.2.
- Ein upphitunarumferð er leyfð á hvorri dýnu í B flokki.
- Tvær upphitunarumferðir eru leyfðar á hvorri dýnu í A flokki
- Þrjár upphitunarumferðir eru leyfðar opnum flokki.
- Milliskref eða sjassé milli æfinga eru ekki leyfileg.

2.2 Æfingar í keppnisflokkum

Leyfðar æfingar í þeim keppnisflokki sem keppt er í.

B flokkur

Framæfingar:

Handahlaup+handahlaup			0,05	+	0,05	=	0,1	sinnum	6	upphafseinkunn:	0,6
Kraftstökk					0,2	=	0,2	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,2
Kraftstökk+handahlaup			0,2	+	0,05	=	0,25	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,5
Framheljar samanbogið+handahlaup			0,25	+	0,05	=	0,3	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,8
Kraftstökk+kraftstökk			0,2	+	0,2	=	0,4	sinnum	6	upphafseinkunn:	2,4

Aftur/blandaðar æfingar:

Arabastökk					0,1	=	0,1	sinnum	6	upphafseinkunn:	0,6
Handahlaup+arabastökk			0,05	+	0,1	=	0,15	sinnum	6	upphafseinkunn:	0,9
Arabastökk+flikk			0,1	+	0,15	=	0,25	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,5
Kraftstökk+arabastökk			0,2	+	0,1	=	0,3	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,8
Arabastökk+heljar samanbogið			0,1	+	0,2	=	0,3	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,8

A flokkur

Framæfingar:

Framheljar með beinum líkama+handahlaup			0,35	+	0,05	=	0,4	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,4
Kraftstökk+kraftstökk			0,2	+	0,2	=	0,4	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,4
Kraftstökk+framheljar samanbogið			0,2	+	0,25	=	0,45	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,7
Framheljar samanbogið+kraftstökk			0,25	+	0,2	=	0,45	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,7
kraftstökk+framheljar vinklað			0,2	+	0,3	=	0,5	sinnnum	6	upphafseinkunn:	3
kraftstökk+framheljar vinklað 180°			0,2	+	0,35	=	0,55	sinnnum	6	upphafseinkunn:	3,3
kraftstökk+framheljar með beinum líkama			0,2	+	0,35	=	0,55	sinnnum	6	upphafseinkunn:	3,3
kraftstökk+framheljar með beinum líkama 180°			0,2	+	0,4	=	0,6	sinnnum	6	upphafseinkunn:	3,6

Aftur/blandaðar æfingar:

arabastökk+heljar			0,1	+	0,2	=	0,3	sinnnum	6	upphafseinkunn:	1,8
arabastökk+flikk+flikk	0,1	+	0,15	+	0,15	=	0,4	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,4
arabastökk+flikk+heljar	0,1	+	0,15	+	0,2	=	0,45	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,7
kraftstökk+arabastökk+flikk	0,2	+	0,1	+	0,2	=	0,5	sinnnum	6	upphafseinkunn:	3
framheljar samanbogið+arabastökk+flikk	0,25	+	0,1	+	0,2	=	0,6	sinnnum	6	upphafseinkunn:	3,6
arabastökk+flikk+heljar vinklað	0,1	+	0,15	+	0,3	=	0,65	sinnnum	6	upphafseinkunn:	3,9
arabastökk+flikk+heljar með beinum líkama	0,1	+	0,15	+	0,35	=	0,7	sinnnum	6	upphafseinkunn:	4,2
arabastökk+flikk+heljar með beinum líkama 180°	0,1	+	0,15	+	0,4	=	0,75	sinnnum	6	upphafseinkunn:	4,5
arabastökk+flikk+heljar með beinum líkama 360°	0,1	+	0,15	+	0,45	=	0,8	sinnnum	6	upphafseinkunn:	4,8

Opinn flokkur

Frjálst val á æfingum úr reglum um hópfimleika (Code of Points) að uppfylltum eftirgreindum skilyrðum:

- Framkvæma þarf að lágmarki 3 gildar æfingar í hvorri umferð um sig nema að fyrra stökkið sé kraftstökk, þá er leyfilegt að gera 2 gildar æfingar í framumferð.
- Gildi úr Code of Points x6 = Upphafseinkunn
- Lágmarks upphafseinkunn í aftur/blandaðri umferð er 4.5
- Lágmarks upphafseinkunn í framumferð er 3.3

3. TRAMPOLÍN

3.1 Almennt

- Keppt er á hlaupabraut með 25 metra atrennu
- Hver keppandi gerir tvær stökkumferðir, eina án hests og eina yfir hest.
- Hæð á hesti: 130 cm, 140 cm, 150 cm eða 160 cm.
- Keppendum í 9 ára flokki er heimilt að nota stökkbretti fyrir framan trampolín.
- Lokaeinkunn á trampolíni er meðaltal einkunna á trampolíni án hests og trampolíni með hesti.
- Æfingar eru dæmdar frá því að tilhlaup hefst. Leyfilegt er að byrja atrennu hvar sem er á hlaupabraut.
- Ef keppandi sýnir aðrar æfingar en þær sem eru í boði fyrir þann flokk sem hann keppir í eru gefin 0 stig. Æfingar í boði fyrir hvern keppnisflokk eru listaðar í kafla 3.2.
- Ein upphitunarumferð er leyfð á hvoru trampolíni í B flokki.
- Tvær upphitunarumferðir eru leyfðar á hvoru trampolíni í A flokki.
- Þrjár upphitunarumferðir eru leyfðar í opnum flokki

3.2 Æfingar í keppnisflokkum

Leyfðar æfingar í þeim keppnisflokki sem keppt er í:

i. Trampólin án hests

B flokkur

Framheljar – samanbogið	0,2	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,2
Framheljar – vinklað	0,25	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,5
Framheljar – samanbogið 180°	0,25	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,5
Framheljar – með beinum líkama	0,3	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,8

A flokkur

Framheljar – með beinum líkama	0,3	sinnum	6	upphafseinkunn	1,8
Framheljar – vinklað 180°	0,3	sinnum	6	upphafseinkunn:	1,8
Framheljar – með beinum líkama 180°	0,35	sinnum	6	upphafseinkunn:	2,1
Framheljar – með beinum líkama 360°	0,45	sinnum	6	upphafseinkunn:	2,7
Framheljar – með beinum líkama 540°	0,50	sinnum	6	upphafseinkunn:	3

Opinn flokkur

Frjálst val á æfingum úr reglum um hópfimleika (Code of Points) að uppfylltum eftirgreindum skilyrðum:

- Lágmarks upphafseinkunn á trampolíni án hests er 2,7
- Blindar landingar í margföldum heljarstökkum eru ekki leyfilegar
- Gildi úr Code of Points x6 = Upphafseinkunn

ii. Trampólin með hesti.

B flokkur

Hopp á hest í samanbogna stöðu+hopp með beinum líkama af	0,2	sinnnum	6	upphafseinkunn:	1,2
Yfirlag	0,4	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,4
Hálfur inn	0,45	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,7

A flokkur

Yfirlag	0,4	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,4
Hálfur inn	0,45	sinnnum	6	upphafseinkunn:	2,7
Hálfur inn (180°) –hálfur út (180°)	0,5	sinnnum	6	upphafseinkunn:	3
Hálfur inn (180°) – heill út (360°)	0,6	sinnnum	6	upphafseinkunn:	3,6
Tsukahara	0,7	sinnnum	6	upphafseinkunn:	4,2

Opinn flokkur

Frjálst val á æfingum úr reglum um hópfimleika (Code of Points) að uppfylltum eftirgreindum skilyrðum:

- Lágmarks upphafseinkunn á trampolíni með hesti er 3,6
- Blindar landingar í margföldum heljarstökkum eru ekki leyfileg.
- Gildi úr Code of Points x6 = Upphafseinkunn

4. Frádráttur

Frádráttartafla á dýnu

Execution Deductions (10.0)	Small 0,1	Medium 0,2	Large 0,3 or more
Loss of Momentum	x	x	0.3, 0.5
Unclear Body Shape in Saltos -Hip and knee angle faults -Split, crossed legs, head or feet	X x	x	0,3
Not Appropriate Twisting Technique	x	x	0,3
Not defined twists	x		
Too Low or Long Final Salto -Too low -Too long	X X	x	0,3
Not Upright Landing Position -Hip and/or knees	x	x	0,3
Deviation from Centre Line	x	x	
Lack of Control in Landing -Loss of control -Light touching with one or two hands -Falling -Nor landing feet first			0,2 0,5 0,8 1,5
Coaches' Actions -Support Helping the gymnast achieve the element Not taking action in a dangerous situation			0,8 1,0 0,8
Auka frádráttarpunktur í stökkfimi			
Bognar hendur	x	x	0,3
Bognir fætur	x	x	0,3
Kreptar ristar	x		
Fráspyrna/ ónógur kraftur	x		0,3; 0,5
Færsla handa			0,3
Tilla fæti framumferð (tengingu)		X	
Of hátt flikk			0,3
Ekki lent á landingarsvæði			0,3
Skref í landingu (hvert skref)	x		

Frádráttartafla á trampolíni/hesti

Execution Deductions (10.0)	Small 0,1	Medium 0,2	Large 0,3 or more
No visible lift off the vault		x	0,4
Unclear Body Shape in Saltos -Hip and knee angle faults -Split, crossed legs, head or feet	X x	x	0,3
Not Appropriate Twisting Technique	x	x	0,3
Not defined twists	x		
Too Low or Long Element -Too low -Too long	X X	x	0,3
Not Upright Landing Position -Hip and/or knees	x	x	0,3
Deviation from Centre Line	x	x	
Lack of Control in Landing -Loss of control -Light touching with one or two hands -Falling -Not landing feet first			0,2 0,5 0,8 1,5
Coaches' Actions -Support Helping the gymnast achieve the element Not taking action in a dangerous situation			0,8 1,0 0,8
Auka frádráttarpunktur í stökkfimi			
Bognir fætur	x	x	0,3
Kreptar ristar	X		
Fráspyrna/ónógur kraftur (hestur)	x		0,3; 0,5
Færsla handa (hestur)			0,3
Vinkill í mjöðum í innsvífi	x	x	0,3
Axlir ekki í réttri stöðu	x	x	0,3
Skref í lendingu (hvert skref)	x		