

---

# SKÝRSLUR FASTANEFNDA STARFSÁRIÐ 2019-2020

Fræðslunefnd

Tækninefnd hópfimleika

Tækninefnd áhaldafimleika karla

Tækninefnd áhaldafimleika kvenna

# SKÝRSLA FRÆÐSLUNEFNDAR

## Meðlimir nefndarinnar eru:

Fanney Magnúsdóttir - Formaður  
Andrea Dan Árnadóttir - Meðstjórnandi  
Auður Ólafsdóttir - Meðstjórnandi  
Daði Snær Pálsson - Meðstjórnandi

## Hlutverk nefndarinnar

Fræðslunefnd sinnir fræðslumálum sambandsins og stendur að baki fræðslukerfisins sem hefur verið byggt upp frá árinu 1998.

## Helstu verkefni á árinu

Á árinu hefur fræðslunefnd í nánú samstarfi við fræðslustjóra sett fram fræðsludagskrá fyrir veturinn og haldið lengri og styttri námskeið. Nýtt námskeið 3A var haldið í janúar þar sem fengnir voru kennarar úr ýmsum áttum, fyrsti hluti námskeiðsins fór fram í júní 2019 en síðari þrír hlutarnir voru í janúar og febrúar 2020. Einnig var haldinn hinn árlegi fræðsludagur sem og móttökunámskeið og dómaranámskeið.

## Námskeið á starfstímabilinu 2019-2020

Dagsetning	Námskeið	Tímafjöldi	Staður	Fjöldi þátttakenda
<b>Ágúst</b>				
31.	<b>Fræðsludagur FSÍ</b>	3	Höfuðborgar-svæðið	143
<b>September</b>				
28.-29.	<b>Þjálfaranámskeið, sérgreinahluti 1A</b>	20 kennslust.	Höfuðborgar-svæðið	91
28.-29.	<b>Þjálfaranámskeið, sérgreinahluti 1C</b>	20 kennslust.	Höfuðborgar-Svæðið	35
<b>Október</b>				
5.	<b>Móttökunámskeið 1 HÓP</b>	6	Höfuðborgar-svæðið	25
5.-6.	<b>Þjálfaranámskeið, sérgreinahluti 1A. Hópur 2, verklegt</b>	20 kennslust.	Höfuðborgar-svæðið	
5.-6. og janúar	<b>Þjálfaranámskeið 2B-1 2B-2</b>	20 kennslust.	Höfuðborgar-svæðið	17
17.-20.	<b>Dómaranámskeið ÁH KVK</b>		Höfuðborgar-svæðið	34
25.-26.	<b>Þjálfaranámskeið 1C</b>	20 kennslust.	Egilsstaðir	13

<b>Nóvember</b>				
30.	<b>Móttaka 2 – hópfimleikar</b>	9 kennslust.	Höfuðborgar-svæðið	8
<b>2020</b>				
<b>Janúar</b>				
4.-5.	<b>Þjálfaranámskeið, sérgreinahluti 1B</b>	20 kennslust.	Höfuðborgar-Svæðið	29
6.	<b>Móttaka 1- Áhalda</b>		Höfuðborgar-svæðið	12
24.-26.	<b>Dómaranámskeið KK</b>		Höfuðborgar-Svæðið	16
Jan/feb	<b>Dómaranámskeið hópfimleikar</b>		Höfuðborgar-svæðið	34
<b>Febrúar</b>				
Jan/feb	<b>Þjálfaranámskeið 3A- Nýtt námskeið</b>		Höfuðborgar-svæðið	42
10.	<b>Móttaka 1 - HÓP</b>		Egilsstaðir	14
22.-23.	<b>Þjálfaranámskeið 2A</b>	20 kennslust.	Höfuðborgar-svæðið	29

### Fjöldi námskeiða og þátttaka á þjálfaranámskeiðum í sérgreinahluta FSÍ frá 1999 til maí 2020

Námskeið	Fjöldi námskeiða	Fjöldi þátttakenda/námskeið
Sérgreinahluti 1A	42	1396
Sérgreinahluti 1B	19	655
Sérgreinahluti 1C	22	597
Sérgreinahluti 2A	10	259
Sérgreinahluti 2B*	1	29
Sérgreinahluti 2C*	2	38
Sérgreinahluti 2B hluti I og II**	2	51
Sérgreinahluti 2C Nýtt	1	22

\*voru toppþjálfaranámskeið í áhalda- og hópfimleikum, \*\* nýtt námskeið í sérgreinahluta FSÍ 2017-2018

## Móttökunámskeið í hópímleikum frá 2010 til maí 2019

Námskeið	Fjöldi námskeiða	Fjöldi þátttakenda/námskeið
Trampólín móttaka stig 1*	4	68
Trampólín móttaka stig 2*	1	14
Móttaka dýna og trampólín stig 1	11	204
Móttaka dýna og trampólín stig 2	6	96

\*eldri námskeið í móttöku hópímleika, móttaka á dýnu og trampólíni stig 1 og 2 tóku við af því

## Móttökunámskeið í áhaldafímleikum frá 2019 til maí 2020

Námskeið	Fjöldi námskeiða	Fjöldi þátttakenda
Móttaka 1	2	25

### Kennarar á námskeiðum

Guðmundur Þór Brynjólfsson, Henrik Pilgaard, Bjarni Gíslason, Stefanía Eyþórsdóttir, Þorbjörg Gísladóttir, Dominiqua Alma Belányi, Daði Snær Pálsson, Þorgeir Ívarsson, Magnús Óli Sigurðsson, Sólveig Jónsdóttir, Hafrún Kristjánsdóttir, Kristinn Þór Guðlaugsson, Hlín Bjarnadóttir, Helgi Héðinsson, Katrín Pétursdóttir, Sandra Dögg Árnadóttir, Sæunn Viggósdóttir, Hildur Ketilsdóttir, Anna Sóley Jensdóttir, Ragnar Magnús Þorsteinsson, Ingibjörg Þóra Þórarinsdóttir, Íris Mist Magnúsdóttir, István Oláh, Hreiðar Haraldsson, Hermann Þór Haraldsson, Númi Snær Katrínarson, Anton Heiðar Þórólfsson, Auður Vala Gunnarsdóttir, Fanney Magnúsdóttir.

### Fræðsludagur

Vanda Sigurgeirsdóttir, Lára Ósk Eggertsdóttir Classen, Ragna Margrét Brynjarsdóttir, María Björnsdóttir og Vaka Rögnvaldsdóttir.

### Hvað er framundan?

Hafist hefur verið handa við að endurskipuleggja fræðslukerfið og í framhaldinu taka sérfræðihópar við að endurskoða innihald námskeiða og endurgera kennsluefni og færa á rafrænt form þar sem við á.

Nefndin vill þakka öllum þeim sem komu að fræðslumálum sambandsins, fyrirlesurum, kennurum og sýnendum á námskeiðum og þeim félögum sem ljáðu húsnæði til kennslu. Við þökkum þeim fjölmörgu áhugasömu þátttakendum sem sóttu námskeiðin fyrir sitt framlag og við þökkum fræðslustjóra FSÍ Helgu Svönu Ólafsdóttur og öðru starfsfólki á skrifstofu FSÍ gott samstarf. Megi fræðslumálin vera áfram fagleg og í forgangi hjá FSÍ.

Fyrir hönd fræðslunefndar FSÍ,  
Fanney Magnúsdóttir

# SKÝRSLA TÆKNINEFNDAR Í HÓPFIMLEIKUM

## Meðlimir nefndarinnar eru:

Ágústa Dan Árnadóttir – Formaður  
Þórdís Þráinsdóttir – Varaformaður  
Ragnar Magnús Þorsteinsson – Ritari  
Karen Jóhannsdóttir - Meðstjórnandi

Á tímabilinu voru tveir meðlimir sem þurftu að segja sig frá nefndarstörfum.

Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir – Formaður  
Una Brá Jónsdóttir – Meðstjórnandi  
Nefndin vill þakka þeim kærlega fyrir vel unnin störf.

## Hlutverk nefndarinnar

Hlutverk tækninefndar í hópfimleikum (THF) er að halda utan um allt mótahald og keppnisreglur er varða keppni í hópfimleikum á Íslandi. Nefndin sér meðal annars um að aðlaga og kynna þær keppnisreglur sem keppt er eftir, er með utanumhald varðandi dómgæslu mótana og kemur að skipulagningu keppnistímabíla.

## Helstu verkefni á árinu

Helstu verkefni THF eru eins og áður segir umsjón með mótahaldi á Íslandi og erlendis. Fjallað verður frekar um mótin hér síðar í skýrslunni og því einungis fjallað um önnur verkefni nefndarinnar:

## Dómaranámskeið

Í janúar 2020 var haldið dómaranámskeið fyrir nýja dómara. Nýjar reglur á vegum Evrópska fimleikasambandsins voru gefnar út um haustið 2019 og því voru þessar nýju reglur kenndar á námskeiðinu. Kennarar á námskeiðinu voru alþjóðlegu dómarnir Bergþóra Kristín Ingvarsdóttir, Olga Bjarnadóttir og Sólveig Jónsdóttir. Námskeiðið var mjög vel sótt og fjölmargir nýjir dómamarar komu fram á keppnisgólfið að námskeiði loknu.

## Dómarakvöld

Í janúar 2020 hélt Olga Bjarnadóttir upplýsingakvöld fyrir dómara sem höfðu lokið dómaraprófi í fyrri reglum þar sem farið var yfir nýjustu uppfærslu reglanna. Kvöldið var vel sótt og spruttu upp áhugaverðar umræður um störf dómara.

## Breytingar á keppnisreglum í hópfimleikum

Eitt af aðal verkefnum THF er að uppfæra þær keppnisreglur sem keppt er eftir og útfæra þær fyrir mismunandi aldursflokka. Að þessu sinni voru reglurnar endurskoðaðar og birtar í byrjun ágúst. Mjög takmarkaðar breytingar urðu á reglum milli ára að þessu sinni og telur nefndin að núverandi reglur séu að virka vel fyrir iðkendurnar og eru að stuðla að góðri þróun í hópfimleikum á Íslandi. Keppni í 1.flokki og meistaraflokki fór fram eftir nýjum keppnisreglum Evrópska fimleikasambandsins með tilliti til þess að undirbúa liðin sem best fyrir komandi alþjóðleg mót. Stefnt er að því að allir flokkar keppi eftir þessum nýju reglum á næsta keppnistímabili. Einnig voru gerðar breytingar á keppnisreglum í stökkfimi sem farið verður ítarlega í hér að neðan.

## Fimleikar fyrir stráka

Á liðnu keppnistímabili hófst áhugavert verkefni á vegum Fimleikasambandsins sem ber heitið Fimleikar fyrir Stráka (FFS). Markmið þess er að auka þátttöku drengja í fimleikum og gera stráka í fimleikum sýnilega, meðal annars með aðstoð samfélagsmiðla. Á Instagrami verkefnisins (@FFS) hefur myndböndum af drengjum í fimleikum verið deilt sem og viðtölum við stráka úr meistaraflokki þar sem farið er yfir þeirra feril og hvað geri fimleika svona áhugaverða. Haldnar hafa verið 2 æfingar þar sem strákum er boðið þeim að kostnaðarlausu á fimleikaæfingu þar sem þjálfarar og iðkendur úr meistaraflokkum karla sjá um æfinguna. Bæði var boðið upp á æfingu þar sem strákarnir fengu að prófa áhöldin en einnig sýndu karlar í meistaraflokki listir sínar við mikla hrifingu drengjana á námskeiðinu. Þetta verkefni hefur heppnast gríðarlega vel og verður gaman að fylgjast með áframhaldi af því.

## Landsliðsþjálfarar

Undirbúningur vegna Evrópumóts í hópfimleikum sem fara átti fram haustið 2020 hélt áfram og voru þjálfarateymi landsliðana full mönnuð á tímabilinu.

## Yfirþjálfarar

Björn Björnsson og Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir

## Kvennalið

Ásta Þyrí Emilsdóttir  
Daði Snær Pálsson  
Karen Sif Viktorsdóttir  
Tanja Birgisdóttir

## Blandað lið fullorðinna

Katrín Pétursdóttir  
Kristinn Þór Guðlaugsson  
Rakel Másdóttir

## Stúlknalið

Bjarni Gíslason  
Ragnar Magnús Þorsteinsson  
Tanja Kristín Leifsdóttir

## Blandað lið unglinga

Björk Guðmundsdóttir  
Mads Pind Lochmann Jensen  
Þórdís Þráinsdóttir

## Breytingar á keppnisreglum, kröfum móta og undanþágur:

### Hópfimleikar

Á tímabilinu voru gerðar fáar breytingar á því keppnisfyrirkomulagi og þeim undanþágum sem notast hefur verið við síðustu ár. Einna stærstu breytingar sem gerðar voru var að lengja keppnistímabil meistaraflokka og unglingsflokks (1.flokkur) töluvert. Þetta var gert vegna ítrekaðra athugasemda frá þjálfurum að keppnistímabilið væri of stutt og ættu iðkendir lítinn möguleika að vinna sig úr meiðslum eða að bæta við sig erfiðleika á keppnistímabilinu. Því var keppnistímabilið lengt úr u.þ.b. 8 vikum í 15 með 3 mót á þessu tímabili. Nefndin fékk jákvæð viðbrögð við þessari breytingu en vegna Covid faraldursins reyndi ekki á breytinguna. Því verður það að bíða betri tíma. Önnur stór breyting sem var gerð á keppnisreglum var að minnka töluvert kröfur í gólfæfingum í 5. flokki stúlkna og yngri flokki drengja og gaf breytingin góða raun hjá drengjunum. Eins verður að skoða þessa breytingu aftur á næsta keppnistímabili þar sem ekkert mót fór fram í 5. flokki stúlkna á þessu keppnistímabili.

### Stökkfimi

Árið 2019 voru stökkfimireglurnar færðar enn nær hópfimleikum þegar gólfæfingum var bætt inn. Keppnisgólfíð í stökkfimi er minna en í hópfimleikum vegna færri keppenda í hverju liði. Aldursflokkar voru færðir í sama fyrirkomulag og hópfimleikarnir notast við. Þar að segja 5. flokkur, f. flokkur, 3. flokkur og svo framvegis. Þar eru 2 árgangar í hverjum flokki að undanskyldum 5. flokki sem er einn árgangur en meistaraflokkur og 1. flokkur var sameinaður vegna lítillar þátttöku þar. Einnig var gerð sú breyting að 5. flokkur keppti ekki til verðlauna, þess í stað voru veitt þátttökuverðlaun og var flokkurinn einnig kynjalaus, þ.e.a.s. stelpur og strákar keppa saman og geta verið saman í liði. Deildum var fækkað úr þremur í tvær og þær láttnar ná yfir meira bil þar sem lítill sem engin þátttaka hafði verið í A deildinni. Því er nú boðið upp á A og B deild í öllum aldurs- og kynjaflokkum. Vegna þess að félögin þurftu tíma til að aðlaga sig að keppni í gólfæfingum var ákveðið að veitt yrðu verðlaun fyrir einstök áhöld. Það bauð einnig upp á það að lið gátu skráð sig inn á það áhald sem að áhugi lá á (sem dæmi lið sem einungis vill keppa á gólfi gat gert það og keppt til verðlauna). Við teljum þetta góðar breytingar, bæði er þetta stökkpallur fyrir félög sem vilja hefja keppni í hópfimleikum sem og grundvöllur fyrir minni félög sem einfaldlega hafa ekki fjölda í hverjum árgangi til að keppa í hópfimleikum og ekki áhöld til þátttöku í áhaldafimleikum. Því er stökkfimi kjörin til að stækka fimleikahreyfinguna og gefa liðum frá fámennum stöðum grundvöll að mæta til keppni. Reglur í stökkfimi hafa talsvert færri kröfur sem þarf að uppfylla í samanburði við hópfimleika og er því greinin frábær vettfangur fyrir þau lið sem að ekki uppfylla kröfur hópfimleika sem og lið vilja ekki keppa á öllum þremur áhöldunum. Við vonumst því eftir mikilli aukningu í þátttöku á næstu árum.

### Innlend mót

Á árinu var átti að halda fjögur mót í hópfimleikum samkvæmt mótaskrá og skipta þeim niður á sex helgar en mikil röskun varð á mótahaldi vegna Covid-19 veirunnar. Fyrir áramót var haustmót haldið á tveimur helgum í nóvember fyrir 2.-4. flokk, kk yngri og eldri, 1.flokk b og meistaraflokk b. Eftir áramót var GK mótið haldið í febrúar fyrir 1.flokk og meistaraflokk. GK mótið kom nýtt inn í mótaskipulagið á þessu tímabili og gekk vel fyrir sig. Í mars átti svo að halda Bikarmót í öllum flokkum en einungis náðist að halda fyrri hluta mótsins þar sem keppt var í kk yngri og eldri, 1. flokki, 1. flokki B og 1. flokki mix, meistaraflokki og meistaraflokki B. Sýnt var frá mótinu í beinni útsendingu á RÚV. Seinni hluti mótsins féll niður vegna samkomubanns. Eins féll Íslandsmótið niður þar sem keppa átti í meistaraflokki, a deildum allra flokka, kk yngri og kk eldri. Vormót B og C deilda kom nýtt inn í mótaplanið á tímabilinu og átti að halda það í fyrsta skipti en það féll einnig niður.

## Erlend mót

Norðurlandamót fullorðina var haldið í Drammen í Noregi í nóvember 2019. Þar mættu til leiks alls 4 lið frá Íslandi frá 2 félögum. Blandað lið Gerplu lenti í 5. sæti og karla lið Stjörnunnar lenti í 7. sæti. Í kvennaflokki kepptu tvö lið. Lið Gerplu lauk keppni í 6. sæti en lið Stjörnunnar gerði sér lítið fyrir og vann til silfurverðlauna eftir mjög jafna og harða keppni. Fararstjóri í ferðinni var Auður Inga Þorsteinsdóttir og dómarmar voru Auður Ingimundardóttir, Ágústa Dan Árnadóttir, Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir og Olga Bjarnadóttir.

Vegna Covid-19 faraldursins varð að fella niður Norðurlandamót unglinga sem fara átti fram í Danmörku í apríl. Alls höfðu 4 lið unnið sér keppnisrétt á mótinu með góðri frammistöðu á GK móti og Bikarmóti fullorðina. Þessi lið eru Stjarnan og Selfoss í blönduðum flokki og Gerpla og Stjarnan í stúlknaflokki.

## Námskeið og önnur fræðsla

### UEG Level 3

Helgina 27.-29. september fór fram námskeið fyrir hópfirmleikabjálfa á hæsta stigi UEG Level 3 í Roskilde Danmörku. Á námskeiðinu var farið yfir kennslu á erfiðustu stökkum sem framkvæmd eru í hópfirmleikum, sem dæmi þreföld heljarstökk með skrúfum og tvöföld heljarstökk inn á fiber gólfi í tegingar. Þetta er stökk sem við höfum ekki séð mikið af á Íslandi en þó eitthvað og vonandi er þetta námskeið til þess að fleiri erfið stökk verði framkvæmd á Íslandi. Á námskeiði fóru 5 þjálfarar úr þremur félögum, Gerplu, Stjörnuni og Aftureldingu. Kennarar á námskeiðinu voru mikli reynsluboltar úr Hópfirmleikum, Jacob Melin og Helge Fisker.

### UEG level 1

Sumarið 2019 fóru 7 þjálfarar á þjálfara námskeið UEG á stigi 1 í Austuríki. Þjálfarar voru frá tveimur félögum, Selfoss og Rán. Á námskeiðinu var farið yfir stökk á getustigi yngri keppnisflokka í hópfirmleikum. Einnig var farið yfir gólfæingar bæði kóreógraffíu og "móment". Námskeiðið var um viku langt og koma þjálfarar með mikla þekkingu heim sem nýtist vel við uppbyggingu á iðkendum hópfirmleika.

## Fræðsludagur

Á fræðsludegi í ágúst var tækninefnd með kynningu á breytingum á keppnisreglum og kröfum móta. Einnig voru nýjar stökkfimoreglur kynntar. Dagurinn endaði á opnum umræðum um verkefnið Fimleikar fyrir stráka og þar komu fram margar góðar hugmyndir.

## Hvað er framundan?

Næsta keppnistímabil verður með örlítið breyttu sniði vegna eftirkasta Covid-19 faraldursins. Íslandsmót hjá elstu tveimur aldursflokkunum, sem fella þurfti niður á vormánuðum verður haldið í haust. Einnig hefur orðið breyting á tímasettningu á Evrópumóti í hópfirmleikum sem fara átti fram í október 2020. Það mót hefur verið færð fram í apríl 2021 og stefnir Ísland á að senda 4 lið til keppni. Því eru framundan töluverðar breytingar á keppnistímabili elstu flokka. Stefnt er á að keppnistímabil yngri flokka fari fram með óbreyttu sniði miðað við síðustu ár ásamt keppnistímabili í stökkfimi.

Fyrir hönd tækninefndar FSÍ í hópfirmleikum,  
Ágústa Dan Árnadóttir



# SKÝRSLA TÆKNINEFNDAR KARLA

## Meðlimir nefndarinnar eru:

Anton Heiðar Þórólfsson - Formaður  
Sigurður Hrafn Pétursson - Varaformaður  
Axel Ólafur Þórhannesson - Meðstjórnandi  
Daði Snær Pálsson - Meðstjórnandi  
Vilhjálmur Ólafsson - Meðstjórnandi

Anton Heiðar Þórólfsson var sjálfkjörinn formaður tækninefndar karla (TK) í áhaldafimleikum.

## Almenn störf nefndarinnar

Almenn störf voru unnin samkvæmt starfslýsingu tækninefnda. Nefndin hjálpaði skrifstofu við undirbúning móta og skipulag á dómaraþlönnum fyrir mót innanlands. Nefndin fundaði á netinu í gegnum Facebook og Google Drive (<http://drive.google.com>) til að geyma skjöl og halda utan um verkefni. Öll mótaskipulög eru einnig geymd á Drive til að fylgjast með því hversu virkir dómaraþlön eru í verkefnum FSÍ. Fundargerðir voru fáar en eru til staðar á heimasíðu FSÍ.

Eva Hrund Gunnarsdóttir sýndi því áhuga að taka sæti í nefnd á næsta ári í stað Vilhjálms, sem er vel þegið.

## Íslenski fimleikastiginn

Engar breytingar urðu á fimleikastiganum þetta tímabil.

## Dómaramál

Það var skortur á dómurum á tímabilinu og ákveðið að halda námskeið í byrjun árs 2020 sem var vel sótt og gott hlutfall af þátttakendum náðu prófi.

Björn Magnús fékk boð á Ólympíuleikana í Tókýó sem var síðan frestað.

## Skipulagning móta

Starfsfólk skrifstofu FSÍ vann skipulag á mótum í samstarfi við það félag sem sá um mótið hvert skipti. TK er skrifstofu til halds og trausts við skipulagningu og við skiptum þeirri ábyrgð á milli manna. Tengiliður TK við skrifstofu sá þá um að hjálpa til við að móta skipulagið, setja upp dómaraþlön og tilnefna yfirdómara á mótið.

## Verkefni

Tímabilið var nánast tómt, en við héldum haustmót.

## Þakkir

TK þakkar nefndarfólki í tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna FSÍ og fræðslunefnd FSÍ sem og starfsfólki skrifstofu fyrir gott samstarf. Nefndin vill að lokum koma fram þökkum til allra þeirra sem lögðu henni lið á tímabilinu, en góð samskipti og samvinna aðildarfélaga og starfsfólks skrifstofu við nefndir FSÍ er lykillinn að farsælu starfi hreyfingarinnar.

Formaður þakkar nefndarmönnum samstarfið þetta tímabil og vonast til að næsta tímabil verði með minni röskun.

Fyrir hönd tækninefndar FSÍ í áhaldafimleikum karla,  
Anton Heiðar Þórólfsson

# SKÝRSLA TÆKNINEFNDAR KVENNA

## Meðlimir nefndarinnar eru:

Auður Ólafsdóttir - Formaður  
Þorbjörg Gísladóttir - Varaformaður  
Hildur Ketilsdóttir - Ritari  
Eir Andradóttir - Meðstjórnandi  
Ragna Þyri Ragnarsdóttir - Meðstjórnandi

Tækninefnd kvenna í áhaldafimleikum (TKV) hefur yfirumsjón með mótahaldi og keppnisfyrirkomulagi í íslenska fimleikastiganum og frjálsum æfingum. Ásamt því að sinna menntun dómara og niðurröðun þeirra á verkefni héraendis og erlendis.

## Mótahald innanlands

Mótatímabilið 2019-2020 byrjaði virkilega vel og ekki að sjá fram á nema mjög flottan vetur hjá okkur í áhaldafimleikum kvenna með þeim breytingum sem gerðar voru á keppni í 5. og 4. þrepi. Stytting mótshluta var ofarlega í huga þegar þær breytingar voru gerðar þar sem fjöldi keppenda er orðinn gríðarlegur í neðri þrepum Fimleikastigans.

Nú er eingöngu keppt í fjölþraut og á þrepamótum og veitt eru verðlaun til þeirra keppenda sem ná lágmarksstigum, sjá stig í Fimleikastiganum. Þegar keppandi hefur náð tilskyldum stigum er hann útskrifaður úr þrepinu og flyst upp í næsta þrep fyrir ofan. 4.-5. þrep innihalda grunnæfingar og eru hugsuð sem stuðningur við þjálfun í félögunum og til að bjóða þeim keppendum sem eru að stíga sín fyrstu skref í keppni upp á keppni meðal jafningja þar sem markmiðið er að ná góðum tókum í grunnæfingum.

Covid-19 hafði mikil áhrif á síðari hluta keppnistímabilsins og þurfti að fella niður eða fresta mörgum mótum ásamt því að æfingar félaga lágu niðri stóran part af vorönninni.

## Innlend mót sem voru á dagskrá veturinn 2019-2020

Haustmót í 1. - 3. þrepi og frjálsum æfingum.  
Þrepamót I - 4 og 5 þrepi.  
Þrepamót 1. - 3. þrep.  
Þrepamót II - 4. og 5. þrep.  
Bikarmót FSÍ 1. - 3. þrep og frjálssar æfingar.  
Þrepamót III - 4. og 5. þrepi - Felld niður vegna Covid-19.  
Íslandsmót í 1. - 3. þrepi - Felld niður vegna Covid-19.  
Íslandsmót í frjálsum - Frestað vegna Covid-19.  
GK meistaramót - Felld niður - vegna Covid-19

## Dómaranámskeið - E dómararéttindi

TKV stóð fyrir dómaranámskeiði í áhaldafimleikum kvenna haustið 2019. Óskað var eftir því af félögunum að halda námskeið sem veitir E dómararéttindi þar sem vöntun hafði verið keppnistímabilið á undan þar sem félög náðu ekki alltaf að manna þær stöður sem þurfti á mótin.

Hlín Bjarnadóttir og Þorbjörg Gísladóttir alþjóðlegir dómarar sáu um undirbúning og kennslu á námskeiðinu og þökkum við þeim innilega fyrir þeirra vinnu á námskeiðinu.

---

## Erlend mót

Keppnistímabilið 2019-2020 átti að vera mjög viðburðaríkt hér á landi hvað varðar mótahald á erlendum mótum. Norður-Evrópumótið í áhaldafimleikum fór fram í september 2019 í umsjón Fimleikasambands Íslands í húsakynnum Gerplu í Kópavogi. Mótið var glæsilegt og mikil fimleikaveisla fyrir allt áhugafólk um fimleika. Farið var á Heimsmeistaramót í áhaldafimeikum þar sem Irina Szasonova var hársbreidd frá að tryggja sér sæti á Ólympíuleikum í Tokyo. Úrvalshópur unglunga og hluti af úrvalshóp fullorðinna tók þátt í Elite Gym Massilla sem fram fór í Marseille í Frakklandi og náði sér í mikilvæga keppnisreynslu. Norðurlandamót unglunga og fullorðinna átti síðan að vera haldið af Íþróttafélaginu Gerplu í apríl 2020 en vegna heimsfaraldursins Covid-19 þá var mótið fellt niður.

Mörg spennandi verkefni eru framundan hjá nefndinni og við þökkum félögum fyrir samstarfið á tímabilinu.

Fyrir hönd tækninefndar FSÍ í áhaldafimleikum kvenna,  
Auður Ólafsdóttir