

| | | Haust | Haust | 2022 | Lokaskráning | |
|-----|---|--|----------|----------|--------------|-------------------------------------|
| HÓP | A | Evrópumót í hópfirmleikum | 14.sept | 17.sept | Lúxemborg | |
| FRÆ | | Fræðsludagur | 24. sept | | HR | 20. september |
| FSÍ | | Formannafundur | 14.okt | | Reykjavík | |
| ÁH | A | Heimsmeistaramót í áhaldafirmleikum | 29.okt | 6.nóv | Liverpool | |
| ÁH | B | Haustmót í áhaldafirmleikum (Frjálsar, 1. 2. 3. þrep) | 29.okt | 30.okt | Ármann | 30. september |
| ÁH | C | Þrepamót 1 (4. og 5. þrep kk og kvk) | 5.nóv | 6.nóv | FIMAK | 7. október |
| HÓP | B | Mótaröð 1 í hópfirmleikum (13 ára og eldri) | 5.nóv | 6.nóv | ÍA | Lið: 7. október, Nöfn: 26. október |
| HÓP | C | Haustmót í hópfirmleikum (4.fl., kky og kke) | 12.nóv | 13.nóv | Selfoss | Lið: 14. október, Nöfn: 2. nóvember |
| STÖ | C | Haustmót í Stökkfimi yngri | 12.nóv | 13.nóv | Selfoss | Lið: 14. október, Nöfn: 2. nóvember |
| ÁH | B | Norður-Evrópumót | 18.nóv | 20.nóv | Finnland | |
| HÓP | B | Haustmót í hópfirmleikum (mfl., 1.,2.,3. flokkur) | 19.nóv | 20.nóv | Höttur | Lið: 22. október, Nöfn: 9. nóvember |
| STÖ | C | Haustmót í Stökkfimi eldri | 19.nóv | 20.nóv | Höttur | Lið: 22. október, Nöfn: 9. nóvember |
| | | Vor | Vor | 2023 | | |
| ÁH | B | Þrepamót 1.- 3. þrep kk og kvk | 28.jan | 29.jan | Björk | 30. desember |
| ÁH | C | Þrepamót 2 (4. og 5. þrep kk og kvk) | 4.feb | 5.feb | Gerpla | 6. janúar |
| HÓP | C | GK mót í hópfirmleikum (4., 5. flokkur og kky) | 4.feb | 5.feb | Fjölirnir | Lið: 6. janúar, Nöfn: 25. janúar |
| STÖ | C | GK mót í Stökkfimi yngri | 4.feb | 5.feb | Fjölirnir | Lið: 6. janúar, Nöfn: 25. janúar |
| HÓP | B | Mótaröð 2 í hópfirmleikum (13 ára og eldri) | 11.feb | 12.feb | ÍA | Lið: 13. janúar, Nöfn: 1. febrúar |
| HÓP | C | GK mót í hópfirmleikum (3.flokkur og kke) | 11.feb | 12.feb | ÍA | Lið: 13. janúar, Nöfn: 1. febrúar |
| HÓP | C | GK mót í Stökkfimi eldri | 11.feb | 12.feb | ÍA | Lið: 13. janúar, Nöfn: 1. febrúar |
| FSÍ | | Formannafundur | 17.feb | | Reykjavík | |
| ÁH | A | Bikarmót í áhaldafirmleikum(frjálsar æfingar, 1.-3. þrep) | 18.feb | 19.feb | Ármann | 20. janúar |
| HÓP | A | Bikarmót í hópfirmleikum (mfl., 1.,2.,3. flokkur og kke) | 4.mars | 5.mars | Gerpla | Lið: 3. febrúar, Nöfn: 22. febrúar |
| STÖ | B | Bikarmót í Stökkfimi eldri | 4.mars | 5.mars | Gerpla | Lið: 3. febrúar, Nöfn: 22. febrúar |
| ÁH | B | Íslandsmót í þrepum (1.-3.þrep) | 25.mars | 26.mars | Fjölirnir | 27. febrúar |
| ÁH | A | Íslandsmót í frjálsum | 25.mars | 26.mars | Fjölirnir | 27. febrúar |
| HÓP | B | Mótaröð 3 í hópfirmleikum (13 ára og eldri) | 1.apríl | 2.apríl | Stjarnan | Lið: 3. mars, Nöfn: 22. mars |
| ÁH | A | Evrópumót í áhaldafirmleikum | 11.apríl | 16.apríl | Tyrkland | |
| ÁH | C | Þrepamót 3 (4. og 5. þrep kk og kvk og Special OL) | 22.apríl | 23.apríl | Björk | 24. mars |
| HÓP | A | Íslandsmót í hópfirmleikum (mfl., 1.,2.,3. flokkur og kke) | 29.apríl | 30.apríl | Stjarnan | Lið: 31. mars, Nöfn: 19. apríl |
| ÁH | B | GK mót í áhaldafirmleikum | 6.maí | 7.maí | Gerpla | 7. apríl |
| HÓP | B | Vormót í hópfirmleikum 4.,5. flokkur og kky | 13.maí | 14.maí | Gróttta | Lið: 14. apríl, Nöfn: 3. maí |
| STÖ | C | Vormót í Stökkfimi yngri og eldri | 13.maí | 14.maí | Gróttta | Lið: 14. apríl, Nöfn: 3. maí |
| ÁH | B | Norðurlandamót unginga í áhaldafirmleikum | 19.maí | 21.maí | Finnland | |
| FSÍ | | Formannafundur | 26-May | | Egilsstaðir | |
| FSÍ | | Þing | 27.maí | | Egilsstaðir | |
| ÁH | | Eyof | 23. júlí | 29. júlí | Slóvenía | |
| | | * FSÍ áskilur sér rétt til að breyta ef þörf krefur | | | | |