

Hæfileikamótun stúlkna 2023

Hvað er hæfileikamótun?

Hæfileikamótun felur í sér það að öll félög á landinu hafa jafnan möguleika á að senda iðkendur á ákveðnum aldri og getustigi á æfingar sem skipulagðar eru af þjálfurum í hæfileikamótun. Við hjá Fimleikasambandinu leggjum okkur fram við að ráða þá þjálfara sem við teljum að séu hæfastir til að undirbúa þátttakendur í hæfileikamótun sem best og sjá til þess að það fái sem besta þjálfun.

Í ár mun megináherslan vera á líkamlegan undirbúning. Þar sem farið verður í gegnum helstu grunnæfingar í fimleikum sem og styrk. *Félögin sem eiga ekki iðkendur á þessum aldri eða getustigi fá tækifæri til að senda þjálfara efsá þjálfari hefur áhuga á því að koma og fylgjast með.*

Uppsetning verkefnisins í ár verður með svipuðu sniði og síðastliðið ár. Niðurstöður könnunar sem send var á þá þjálfara sem tóku þátt í verkefninu í fyrra, þá var almennt mikil ánægja með verkefnið og óskuðu þjálfarar eftir því að æfingar í ár yrðu fleiri en í fyrra. Við höfum því aukið æfingafjölda um tvær æfingar yfir árið, fjöldi æfinga í hæfileikamótun stúlkna verða því sex fimleikaæfingar og stefnir sambandið á að flétta inn fræðslu fyrir iðkendur sem mun nýtast í þeirra þjálfun.

Með þessu verkefni erum við að stuðla að bættri grunnþjálfun í áhaldafimleikum. Markmiðið er einnig að gefa stúlkum á fyrirfram ákveðnum aldri og eru á svipuðu getustigi tækifæri á því að kynnast og mæta á fimleikaæfingar sem samherjar en ekki mótherjar. Þetta er einnig vettvangur fyrir þjálfara úr mismunandi félögum að hittast og möguleiki á samstarfi og samvinnu þeirra á milli.



Æfingaáætlun fyrir árið 2023

Æfing númer	Tímasetning	Staðsetning
1 - 2	14.maí, kl. 14:00-17:00 – <i>Stutt fræðsla í beinu framhaldi f. iðkendur og foreldra.</i> 8. eða 9. júní – <i>Iðkendum boðið upp á að kynna landsliðskonum. Opnað verður á spurningar og myndatökur.</i>	Gerpla Óstaðfest
3 - 4	Æfingahelgi í lok ágúst byrjun september	Óstaðfest
5 - 6	Æfingahelgi í lok nóvember byrjun desember	Óstaðfest

Viðmið varðandi skráningu/(kröfur frá þjálfurum hæfileikamótunar)

Hér fyrir neðan má sjá kröfur sem þjálfarar í hæfileikamótun setja, athugið að þessar kröfur eru hugsaðar sem stuðningur við val á þátttakendum. Ef félag er með iðkanda sem uppfyllir ekki settar kröfur, en félagið telur iðkandan samt sem áður eiga heima í hópnum, þá endilega sendið tölvupóst á þjálfara hæfileikamótunar.

Iðkandi þarf að vera á aldrinum 11-13 ára (2012-2010).

2012 - hefur lokið 3.þrepi og sé að fara að keppa í 2.þrepi.

2011 - hefur lokið 2.þrepi og sé að fara að keppa í 1.þrepi.

2010 - hefur keppt í 1.þrepi og sé að fara að keppa í frjálsum æfingum/hefur keppt í frjálsum æfingum.

Tengiliðir

Þjálfarar:

Ingibjörg Þóra Þórarinsdóttir, ingibjorgthora20@gmail.com og Sif Pálsdóttir, sif.palsdottir@gmail.com

Afreksstjóri:

Þórey Kristinsdóttir, thorey@fimleikasamband.is, sími: 7735153.



Skráning

- **Félögin (félagsþjálfarar)** eru beðin um að skrá sínar stúlkur inn í þetta [skjal](#) til þess að staðfesta þátttöku – fyrir lok föstudags, **5. maí - 2023**.
- Þau félög sem hyggjast senda þjálfara án iðkenda til þátttöku/áhorfs, eru beðnir um að skrá þjálfara sína [hér](#), sömuleiðis fyrir lok föstudags, **5. maí - 2023**.