

WAG – senior Seinnipartur árs

Haustönnin byrjar snemma í ár hjá úrvalshópi kvenna í áhaldafimleikum og því viljum við koma eftirfarandi skilaboðum til ykkar, **athugið að þessar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um breytingar.**

Áætluð verkefni haustannar

Hvað	Hvenær	Hvar	Hverjir
Æfingabúðir erlendis	31. ágúst – 7. september	Györ, Ungverjaland	Úrvalshópur
World Challenge Cup	8. – 10. september	Szombathely, Ungverjalandi	HM farar (sjá auka upplýsingar hér að neðan)
Æfingabúðir innanlands – m. Erlendum gestaþjálfara	26. – 29. október	Ísland	Úrvalshópur
HM	30. september – 8. október	Antwerp, Belgíu	Margrét Lea og Thelma
NEM	24. – 26. nóvember.	Svíþjóð	Landslið (sjá upplýsingar hér að neðan)

Endurskoðun á úrvalshópi 2023 (september – desember)

Endurskoðun á úrvalshópi fer fram um miðan septembermánuð (áætlaðar dagsetningar á opnum æfingum eru 14. og 16. september), í lok ágúst. Kröfur landsliðsþjálfara til þátttöku á opnu æfingunum eru eftirfarandi:

Senior girls age group minimum requirement:

Vault: Minimum D score 3.60

Ubars: Minimum 2 requirement elements competition presented and 1 or more requirement elements shown in training situation.

Beam: 4 requirement elements competition presented and practicing dismount C or higher difficulty.

Floor: 4 requirement elements competition presented and D or higher difficulty element shown on training situation

Á opnu æfingunum eru framkvæmd styrktarpróf (líkt og í byrjun árs).

Landsliðsþjálfari lítur einnig til keppnistímabils 2022 – 2023 við val á úrvalshópi.



Tilkynning á endurskoðuðum úrvalshóp verður send út fljótlega eftir opnar æfingar.

World Challenge Cup

Undirbúningskeppni fyrir HM – Þær Margrét Lea og Thelma eru komnar með sæti í landslið fyrir World Challenge Cup 2023. Á World Challenge Cup er keppt á einstökum áhöldum en ekki í fjölþraut, tveir einstaklingar mega keppa á hverju og einu áhaldi. Ísland sendir aðeins keppendur til þátttöku á stökki séu þeir réðubúnir að framkvæma tvö stökk (meðal D 3.8 eða hærra). Upplýsingar um hvaða áhöld þær Margrét Lea og Thelma munu keppa á verða gefnar út fyrir 12. júní, en þær hafa forgang.

Eins og fyrr segir þá má Ísland mest senda tvo einstaklinga til keppni á hverju áhaldi, það kemur því í ljós eftir 12. júní hvort að fleiri keppendur fái tækifæri til þátttöku á World Challenge Cup eða ekki. Lágmarkskröfur á einstökum áhöldum verða senda út á sama tíma.

Valferli fyrir World Challenge Cup komi til þess ef að fleiri en HM farar taki þátt:

Formleg áhugayfirlýsing frá félagsþálfara iðkanda þarf að berast Ferenc, landsliðsþjálfara fyrir 15. júní (þórey í cc.). Áhugayfirlýsingunni þarf að fylgja útskýring á keppnisæfingu, sem iðkandi stefnir á að sýna í lok júlí/byrjun ágúst. Landsliðsþjálfari bíður iðkendum sem koma til greina á WCC þátttöku á tvær úrtökuæfingar. Áætlaðar dagsetningar fyrir æfingarnar tvær eru 29. júlí og 3. ágúst. Sýna þarf tilbúna keppnisæfingar (dýnur leyfðar) og/eða tvö stökk (meðal D 3.8 eða hærra) á æfingunum tveimur. Landsliðsþjálfari mun líta til æfinganna tveggja sem og fyrri keppna á árinu við val á landsliði.

Æfingabúðir

- Æfingabúðir í Győr, Ungverjalandi.
- 31. ágúst – 7. september 2023
- Úrvalshópur 2023
- Gróft plan fyrir æfingabúðir:
 - Morgunhlaup
 - Aðalæfing
 - Aukaæfing

Þjálfaraskipan í æfingabúðum

Það er til skoðunar hvernig að þjálfaraskipan verður í æfingabúðunum. En könnun með nánari upplýsingum verður send út á félög þeirra iðkanda sem að um ræðir.

Heimsmeistaramót (HM)

Samæfingar fara fram dagana 22.-25. september. Samæfingar fara fram eins og keppnisfyrirkomulag (Simulation Training). Æfingar, Podium æfing og keppni. Á „Podiumæfingu“ eru keppnisæfingar sýndar og á „keppnisdegi“ eru keppnisæfingar dæmdar af dómurum. Áætluð brottför til Belgíu er 26. september.



Norður – Evrópumót (NEM)

Norður – Evrópumót (NEM)

Valferli fyrir NEM er eftirfarandi:

Úrvalshóp kvenna og allt að fjórum unglingum* verður boðin þátttaka í valferli fyrir NEM. Lítur landsliðsþjálfari til eftirfarandi þátta við val á landsliði: Samæfing 7. október, úrtökumót með dómurum 12. október og stöðu stigakerfis eftir Haustmót**.

*Landsliðsþjálfari unglinga í samstarfi við landsliðsþjálfara fullorðna velja allt að fjóra unglinga til þátttöku.

**HM förum stendur til boða landsliðssæti á NEM, staðfesting skal berast til afreksstjóra og landsliðsþjálfara fyrir HM brottför. Skilyrði fyrir sæti á NEM fyrir HM fara er þátttaka á æfingum og Haustmóti, nema um að annað sé samið.

Tilkynning um landslið Íslands á NEM er birt eftir Haustmót. Allt að 6 keppendur, þar af gætu allt að tveir verið unglingar.

Landsliðsæfingar fyrir NEM (þátttakendur eru landslið):

- 16. nóvember landsliðsæfing, 18. nóvember (keyrslumót með dómurum) og 22. nóvember landsliðsæfing.

Æfingabúðir innanlands

Á fræðsludagskrá FSÍ er endurmenntunarnámskeið sem að erlendum gestþjálfari heldur. Stefnt er að því að flétta æfingabúðir úrvalshóps kvenna inn í námskeiðið.

Áætlaðar dagsetningar eru: 26.-29. október, frekari upplýsingar berast úrvalshóp síðar.