

Skýrsla tækninefndar í hópfimleikum (THF)

Í tækninefnd í hópfimleikum fyrir starfsárið 2023-2024 sátu eftirfarandi einstaklingar:

Erika Dorielle Sigurðardóttir

Halla Steingrímisdóttir

Ragnar Magnús Þorsteinsson

Una Brá Jónsdóttir

Þórdís Þöll Þráinsdóttir, formaður

Tækninefnd sinni fjölmörgum verkefnum á liðnu ári. Þétt mótaskrá var á árinu og margir iðkendur skráðir á mót. Mikið þúsluspil var að setja upp dagskrá móta vegna góðrar skráningar. Meðal verkefna var einnig undanþágubeiðnir, og skipulag á úrtökum á þreföldum heljarstökkum. Mönnun á dómurum á mótum var áfram flókið skipulag og áttu félög í erfiðleikum með að skila inn öllum gildum. Á nýju starfsári stefnir tækninefnd á að laga ábendingar í keppnisreglum og setjum upp skýrari verkferla með því markmiði að minnka vinnuálag.

Samantekt á verkefnaálagi

Keppnisárið 2023-2024 var nokkuð annasamt hjá Tækninefnd í hópfimleikum. Fjöldi móta er orðinn mikill og helgarnar undir líka. Verkefni í kringum mót snúast aðallega að mönnun dómara á hverju móti en í vetur hefur gengið ágætlega að manna mótin en það endar þó alltaf á nefndinni að full manna mótið þar sem félögunum tekst ekki að uppfylla öll þau gildi sem þau bera ábyrgð á.

Nokkuð var um undanþágubeiðnir frá reglum sem voru t.d. beiðnir um að iðkendur fengu að “keppa” aftast í umferðum án þess að vera dæmdir t.d. vegna þess að iðkandi var of gamall eða ekki í þeim kynjaflokki sem keppt var í.

Haldið var áfram með keppni í mótariðinni með smá breytingu. Ákveðið var að keppnin yrði einungis fyrir meistara- og 1 flokk en 2. flokkur og 3. flokkur myndu keppa sér á mótum sem færu fram í semí lendingar líkt og mótariðin.

Innlend mót

Samhliða nýjum keppnisreglum voru fleiri mótum bætt inn í mótaskrá. Var þar bætt við fleiri mót fyrir yngri flokka í semí lendingu til að auka keppnisreynslu og mynda svigrúm fyrir aukinn erfiðleika í stökkum á mótum. Að mati tækninefndar var þetta góð uppfærsla á mótaskrá fyrir iðkendur þrátt fyrir að álagi á dómurum væri meira.

Fyrstu mót vetrarins voru Haustmót og Gk-mót, góð skráning var á bæði mótin og voru lið vel undirbúin. Bikarmót var því næst þar sem keppt var um keppnisrétt á NMJ og einnig um Bikarmeistaratitil. Í meistaraflokki kvenna varð Stjarnan Bikarmeistari, 1.flokkur kvenna Selfoss og 1.flokkur blandaðs liðs var Stjarnan. Mikil spenna var á Bikarmóti og troðful stúka. Útsending á vegum Rúv gekk vel og fannst THF gaman hversu mikla sókn Bikarmóts helgin fékk.

Mótaröð hélt sínu striki og góð skráning á mótið. Gaman var að fylgjast með að lið væru að nýta breyttar reglur í mótaröð til að gefa fleiri iðkendum keppnisreynslu og fjölbreytileika í keppnisstökkum. Lið sem stefna á Bikarmót og Íslandsmót nýttu sér mótaröð til undirbúnings. THF vill skoða þá uppfærslu að seinasta mótaröð sé í lok tímabils svo seinasta mót vetrarins sé í mýkri lendingu og þá myndast tækifæri fyrir iðkendur að prufa að keppa með ný stökk. Væri gaman að sjá hvort mótaröð myndi á þann hátt nýtast iðkendum betur sem undirbúningur fyrir EM og NM.

Síðasta mót vetrarins fyrir yngri iðkendur var Vormót í hóp fimleikum. Tímasetning hentaði yngri flokkum vel og var mótið skemmtilegt og árangur góður að mati tækninefndar. Þar sem mikil skráning var í 5.flokki á bæði GK-mót og Vormót var sett upp nýtt skipulag þar sem keppt var á stökk áhöldum á sama tíma og dansi sér. Var þetta gert til að stytta keppnistíma og gekk það vonum framar. Iðkendafjöldi í hóp fimleikum er ávallt að aukast og þarf því að finna nýjar leiðir til að koma mótahaldi fyrir á einni helgi.

Þegar þessi skýrsla er skrifuð er Íslandsmóti ekki lokið en tækninefnd er vongóð að mótahald haldi áfram að gangi vel. Gróttta sér um mótshald á Íslandsmóti og hefur undirbúningur hafist og auglýsingar á samskiptamiðlum á vegum Gróttu verið til fyrirmyndar. Mikil spenna er fyrir síðasti móti vetrarins og samkeppni á milli liða mikil.

Mótaröðin

Mótaröðin í liðnu tímabili var keyrð með þremur mótum en með örlítið breyttu sniði hvað varðar aldur en nú var ákveðið að mótarröð yrði fyrir iðkendur fædda 2010 eða fyrr en ekki 13 ára og eldri líkt og áður. Einnig var sú breyting gerð að nú er aðeins keppt í einum flokki þ.e.a.s. að kvenna- karla- og blönduð lið keppa öll í sama flokki og ekki var veittur frádráttur fyrir ójafnt kynjahlutfall. Leyfilegt er að skrá 6-15 iðkendur og er því leyfilegt að keppa með allt að 15 iðkendur á hverju áhaldi. Liðin safna stigum á einstökum áhöldum sem og í fjölþraut yfir þessi þrjú mót. Sigurvegari mótaraðar er það lið sem hefur safnað flestum stigum yfir mótaraðina. Enn er ekki ljóst hver verður sigurvegari 2023-2024 þar sem aðeins eitt mótaraðarmót fór fram árið 2023 og fara hin mótin fram 2024 en eftir fyrsta mótið eru þrjú efstu liðin með eftirfarandi stig:

Gerpla 1: 80 stig

Gerpla 2: 68 stig

Gerpla 3: 60 stig

Alls kepptu 9 lið á mótarröð 1 og verður því keppnin spennandi þar sem stigin geta breyst mikið milli móta. Mótin hafa vakið mikla lukku meðal áhorfenda, keppenda og dómara. Mótið er í mýkri lendingu en venjulega er og því gefst iðkendum tækifæri á að prófa ný og erfiðari stökk heldur en þau myndu keppa með í venjulega keppislendingu. Mótið er spennandi, gefur öllum tækifæri á að taka þátt og myndast öðruvísi en skemmtileg stemning í kringum mótið.

Norðurlandamót fullorðinna 2023 – úrtaka og keppni

Norðurlandamótið í hóp fimleikum fór fram í Reykjavík í nóvember 2023. Mótið var haldið í Laugardalshöllinni og var allt hið glæsilegasta. Uppselt var á mótið nokkrum dögum fyrir keppni og myndaðist mikil stemming á meðan móti stóð.

Úrtaka fyrir mótið fór fram á Íslandsmóti um vorið. Tvö stigahæstu lið í hverjum kynjaflokki vinna sér inn þátttökurétt á mótið svo lengi sem keppendur liðsins séu allir á löglegum aldri með tillit til aldursskiptingar fullorðins liða. Á Íslandsmótinu voru skráð fimm kvenna lið til keppni Ármann/Grótta, Gerpla, ÍA, Selfoss og Stjarnan. Í flokki blandaðra liða var Höttur eina liðið skráð til keppni og í karlaflokki mætti karlalið Stjörnunar til leiks. Eftirfarandi lið tryggðu sér þátttökurétt á Norðurlandamóti fullorðinna

Kvennaflokkur: Stjarnan og Gerpla

Blandaður flokkur: Höttur

Karlaflokkur: Stjarnan

Blandað lið Hattar sá sér ekki fært að þiggja boðið og úr varð að Ísland sendi þrjú lið til keppni á Norðurlandamótinu. Tvö kvennalið Stjórnuna og Gerplu og karllalið Stjórnunar. Dómarar á Norðurlandamótinu voru Ágústa Dan Árnadóttir, Ragnar Magnús Þorsteinsson, Sigurbjörg Fjölnisdóttir og Yrsa Ívarsdóttir.

Kvennalið Gerplu átti fínt mót en en smávægileg mistök settu stórt strik í reikninginn og höfnuðu þær í fimmta sæti með 51,150 stig. Kvennalið Stjórnunar hófu keppni á trampólíni og mistök í liðsumferð kostuðu stig. Þær stigu þó virkilega vel upp á seinni tveimur áhöldunum og kláruðu þau vel og enduðu í 6. sæti með 50,80 stig. Það var danska liðið TeamGym Aarhus sem að stóð uppi sem sigurvegari en eftir fylgdu tvö sænsk lið, GK Motus Salto í öðru og Bromma í því þriðja. Ísland átti sinn fulltrúa á verðlaunapallinum en Laufey Ingadóttir keppti fyrir hönd Bromma.

Karllalið Stjórnunar átti frábært mót og nánast hnökralausan dag og enduðu glæsilegt mót í sjötta sæti með 54,450 stig. Það var Danska liðið Gladsaxe sem fór heim með gullið og eftir fylgdi í öðru sæti lið Oslo og í þriðja sæti sænska liðið KFUM.

Í flokki blandaðra liða átti Ísland einnig sinn fulltrúa. Karitas Inga Jónsdóttir keppti með sænska liðinu GK Motus Salto sem að hafnaði í öðru sæti. Fyrsta sætið féll í hlut EG Vikings einnig frá Svíþjóð, en þriðja sæti einnig sænskt lið var GF Örebro.

Heilt yfir er niðurstaða íslensku liðana undir væntingum en Ísland hefur átt lið á palli á Norðurlandamóti í hópfirmleikum í fjölda mörg ár. Frammistaða íslensku liðana var hins vegar flott en stór mistök sér í lagi í kvennaflokki urðu til þess að ekki náðist medalía á mótinu í ár. Ljóst er þó að gæði innan liðanna er ótvíræð og því verður spennandi að fylgjast með liðsmönnum koma undir einu landsliði á EM í Baku, Azerbaijan.

EM 2024

Evrópumótið í hópfirmleikum fer fram í Baku, Azerbaijan í október 2024. Stefnt er að því að mótið verði fyrsta opna Evrópumótið þar sem löndum utan Evrópu verður boðin þátttaka og því fyrsta skref að færa út kvíar hópfirmleika út fyrir Evrópu.

Undirbúningur Íslands hófst árið 2023. Fjórir landsliðsþjálfarar unglinga störfuðu á árinu og sinntu jafnframt hæfileikamótun í hópfirmleikum.

Magnús Óli Sigurðsson: Stökkáhöld stúlkna og drengja

Þórdís Þöll Þráinsdóttir: Stökkáhöld stúlkna og drengja

Björk Guðmundsdóttir: Gólfæfingar stúlkna

Eyrún Inga Sigurðardóttir: Gólfæfingar drengja

Yfirþjálfarar landsliðana Björn Björnsson og Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir sáu um úrvalshóp fullorðinna en á árinu var til að mynda prófaður nýjar landsliðs gólfæfingar. Ásamt því fóru fram úrvalshópsæfingar í umsjón erlendra sérfræðinga. Þeirra Oliver Bay og Jacob Melin.

Valin var úrvalshópur unglunga og jafnframt hópur í hæfileikamótun og fóru fram nokkrar æfingar á árinu. En til að komast í úrvalshóp þurfti að uppfylla tiltekin skilyrði, sem og til að komast í hæfileikamótunar hópinn. Þetta fyrirkomulag er hvetjandi fyrir yngri keppendur að bæta sinn erfiðleika og koma sér þannig inn í hópinn og að lokum alla leið á stóra sviðið í Baku.

Ísland sendir 5 lið til leiks í Baku, 2 fullorðinslið og 3 unglingslið.

Í fullorðinsflokki: Kvennalið og blandað lið.

Í unglingsflokki : Stúlknalið, blandað lið og drengjalið

Í lok árs 2023 voru landsliðsþjálfarar ráðnir á fjögur af fimm liðum

Kvennalið

Björk Guðmundsdóttir - Gólfæfingar

Kristinn Þór Guðlaugsson - Stökkáhöld

Magnús Óli Siguðrsson - Stökkáhöld

Rakel Másdóttir - Gólfæfingar

Blandað Lið

Adam Bæhrens Björgvinsson - Stökkáhöld

Una Brá Jónsdóttir - Stökkáhöld

Yrsa Ívarsdóttir - Gólfæfingar

Þórey Ásgeirsdóttir - Gólfæfingar

Stúlknalið

Eyrún Inga Sigurðardóttir - Gólfæfingar

Mads Pind Lochmann Jensen - Stökkáhöld

Tanja Birgisdóttir - Stökkáhöld

Blandað lið unglinga

Mickal Risský - Gólfæfingar

Þorbjörn Jónsson - Stökkáhöld

Þórdís Þöll Þráinsdóttir - Stökkáhöld

Yfirþjálfarar íslensku landsliðana eru Björn Björnsson og Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir. En þau hafa nú verið yfirþjálfarar landsliðana allt frá 2018.

Dómaramönnun

Á árinu 2023 voru margir nýjir dómara að taka sín fyrstu skref í dómarasætinu og stóðu sig með þryði. Reynt var að manna annað dómara námskeið árið 2023 en ekki tókst að fylla næg sæti til að halda námskeiðið. Dómaragildi voru ekki fyllt af félögum á neinu mót og var því álag mikið á tækninefnd að manna allar dómarastöður svo hægt væri að halda mót. Mikilvægt er að náist að halda annað dómara námskeið fyrir keppnisárið 2024-2025 svo að dómaramál fari að lagast. Einnig þurfa nýjir dómara að þora að taka skrefið að mæta á mót og spreyta sig áfram.

Endurmenntun

Á tímabilinu voru fengnir tveir erlendir kennarar til þess að vera með endurmenntunarnámskeið fyrir þjálfara. En þetta var í fyrsta sinn sem FSÍ stendur fyrir endurmenntun en þjálfarar þurfa að skila samtals 12 endurmenntunartímum yfir þriggja ára tímabil, hyggist þeir halda gullleyfi sínu hjá FSÍ.

Dagana 17. – 20. maí var fyrra námskeiðið haldið en kennari námskeiðsins var Oliver Bay. Oliver er menntaður styrktarþjálfari og er landsliðsþjálfari Dana í power tumbling. Áhersla námskeiðsins var því dýnustökk og styrktarþjálfun tengd dýnu. Námskeiðið var ætlað öllum þeim sem höfðu áhuga á að mæta óháð fimleikagrein og stóðu þeirra í leyfiskerfi FSÍ. Í heildina var námskeiðið 16 klukkustundir, bæði verklegt og bóklegt og samanstóð af fyrirlestrum og

verklegum hlutum. Námskeiðið var fléttað saman við úrvalshópaæfingar unglunga og fullorðinna en þátttaka þjálfara í æfingunum var hluti af námskeiðinu. Á námskeiðið mættu 26 þjálfarar úr 7 félögum ásamt landsliðsþjálfurum og yfirþjálfurum landsliða. Þjálfarar komu frá; Fimleikafélagi Akraness, Hetti, Íþróttafélaginu Gerplu, Íþróttafélaginu Gróttu, Íþróttafélagi Reykjavíkur, Ungmannafélaginu Fjölni og Ungmannafélaginu Stjörnunni.

Seinna námskeiðið var svo haldið dagana 24-27. ágúst þar sem kennari var sænski hópfimleikaþjálfarinn Jacob Melin tók fyrir stökk á trampólíni og styrktaræfingar tengdu því. Námskeiðið var með svipuðum hætti og fléttað inn í úrvalshópaæfingar sem þátttakendur námskeiðsins tóku þátt í. Námskeiðið var vel sótt og mikil ánægja með framtakið.

Þreföld heljarstökk

Á tímabilinu voru veitt leyfi fyrir 16 þreföldum heljarstökkum og 3 hafnað. Úttektir fóru fram í aðstöðu félaganna og voru gerðar af tækninefnd og fleiri úttektaraðilum á vegum THF.

Umsóknum fjölgaði nokkuð mikið frá síðasta tímabili. En verkferlar í kringum umsóknarferlið voru gerðir skýrari og hafa þjálfarar virt tímasetningar umsókna. Í lok tímabils var stofnaður hópur sem samanstendur af fjórum alþjóðlegum dómurum sem hafa alfarið séð um úttektirnar og stefna að því að gera það áfram á næsta tímabili.

Tilnefningar fyrir uppskeruhátíð

Uppskeruhátíð Fimleikasambandsins fór fram 21. desember þar sem árangri ársins 2023 var fagnað. Landsliðsfólk, þjálfarar og aðrir fimleika unnendur áttu saman góða kvöldstund.

Fimleikafólk ársins var heiðrað, nýr heiðursfélagi bættist í hópinn auk annarra verðlauna eins og sjá má hér að neðan.

Tilnefning til fimleikakonu ársins:

Andrea Hanssen: Andrea varð Bikarmeistari með kvennaliði Gerplu. Andrea framkvæmir stökk á háum erfiðleika með góðri framkvæmd og hafnaði í 5. Sæti með kvennaliði Gerplu á Norðurlandamótinu í hópfimleikum.

Ásta Kristinsdóttir: Ásta æfir með kvennaliði Stjórnunar. Ásta hefur átt fast sæti í landsliði Íslands seinustu ár. Ásta framkvæmir stökk sem eru með þeim erfiðari sem framkvæmd eru í kvennaflokki hópfimleika. Ásta varð Íslandsmeistari með Stjórnuni og hafnaði í 6. Sæti með liði sínu á Norðurlandamóti. Ásta vann til einstaklingsverðlauna á mótinu þegar hún stökk sig inn „All star“ lið mótsins. Ásta hefur einnig unnið til verðlauna á „Faceoff“ keppni sem er keppni þar sem keppt er í erfiðleika á stökkáhöldum hópfimleika. Ásta Kristinsdóttir er vel af þessari tilnefningu komin.

Laufey Ingadóttir: Laufey Ingadóttir varð sænskur meistari með liði sínu Brommagymnasterna. Laufey var einnig í liði þeirra á Norðurlandamótinu í hópfimleikum þegar liðið endaði í þriðja sæti í kvennaflokki.

Tilnefningar til fimleikakarls ársins:

Jóhann Gunnar Finnsson: Jóhann varð bikar- og íslandsmeistari með karlaliði Stjórnunar. Liðið vann einnig mótarið fimleikasambandsins í fjölþraut og öllum einstökum áhöldum. Jóhann Gunnar framkvæmdi stökk í háum erfiðleika og með flotta framkvæmd. Jóhann Gunnar ungur og efnilegur iðkandi sem á framtíðina fyrir sér.

Markús Pálsson: Markús varð bikar- og íslandsmeistari með karlaliði Stjórnunar. Liðið vann einnig mótarið fimleikasambandsins í fjölþraut og öllum einstökum áhöldum. Markús framkvæmir stökk sín vel og framkvæmir háan erfiðleika á stökkáhöldum. Markús geislar á dansgólfinu og er vel tekið eftir honum á gólfinu þegar hann framkvæmir gólfæfingar.

Viktor Elí Sturluson: Viktor æfir með karlaliði Stjórnunar. Viktor hefur verið landsliðsmaður Íslands til fjölda ári. Fyrst í unglingsliðum og síðar í fullorðinsliðum og staðið sig áberandi vel. Viktor Elí keppti með Stjórnuni þegar liðið landaði 6. Sæti á Norðurlandamóti. Ásamt því vann Viktor Elí til einstaklingsverðlauna með því að stökkva sig inn í „All star“ lið mótsins í dýnstökkum. Viktor Elí framkvæmdi stökk af hæsta erfiðleikastigi og með framúrskarandi framkvæmd. Viktor Elí er því vel að þessair tilnefningu komin.

Tilnefningar fyrir lið ársins:

Kvennalið Gerplu:

Kvennalið Gerplu varð Bikarmeistari á tímabilinu. En liðið varð seinast bikarmeistari árið 2015. Liðið stóð einnig sem sigurvegari á mótariðinni á fjölþraut og öllum einstökum áhöldum. Liðið endaði í 5. Sæti á Norðurlandamótinu í Hópfimleikum.

Kvennalið Stjórnunar:

Kvennalið Stjórnunar varð Íslandsmeistari á tímabilinu og endaði í 6. Sæti á Norðurlandamótinu sem fram fór á Íslandi. Liðið hefur verið Íslandsmeistari í fullorðinsflokki frá 2018 eða 5 ár í röð.

Tilnefningar fyrir afrek ársins:

Agnes Suto: Agnes varð bikarmeistari bæði í liði Gerplu í hópfimleikum og áhaldafimleikum.

Ásta Kristinsdóttir: Ásta keppti á Faceoff í Noregi þar sem hún hafnaði í fyrsta sæti meðal kvenna.

Samantekt

Árið var annasamt hjá Tækninefnd í hópfimleikum eins og fyrri ár. Áfram voru gerðar aðlaganir og breytingar á móta reglum út frá reynslu af mótum. Mikið af góðum ábendingum komu frá þjálfurum og dómurum og ljóst er að þeirri vinnu er ekki lokið. Tækninefnd stefnir því að vinna að uppfærslu fyrir komandi tímabil. Nokkuð var um undanþágu beiðnir en þeim fer fækkandi á milli ára. Álga við úttekt á þreföldum heljarstökkum fer vaxandi. Sett var fram tillaga að mótaskrá til tveggja ára svo þjálfarar gætu skipulagt undirbúningstímabilið vel og með tilliti til mótadagskrár.

Mönnun dómara á mót var áfram krefjandi og vinnan við að fullmanna mótin lendir á THF þar sem félögunum tekst ekki að manna sinn hluta. Ljóst er að þörf er á dómaramámskeiði þar sem mikilvægt er að minni félög sem eiga ekki dómara í sínum röðum og félög sem eiga ekki nógu

marga dómara skrái sig til leiks. Einnig er mikilvægt að efla unga dómara og byggja upp traust og trú svo áhuginn fyrir dómgæslu verði meiri.

Mótin verða sífellt stærri og fleiri helgar undir vegna vaxandi hóps sem sækir mót á vegum FSÍ. Stökkfimin hefur notið aukinna vinsælda og tekur meira pláss í skipulaginu en áður. THF telur að mögulega þurfi að fara að horfa til þess að aðskilja stökkfimimótin frá hópfrimleikamótum haldi mótin áfram að stækka.

Endurmenntun á vegum FSÍ sem haldin var í fyrsta sinn á tímabilinu var vel sótt og mikil ánægja með námskeiðin.