



## Vinsamlega svarið þeim spurningum sem eiga við um ykkur

1. Landsliðspjálfi/pjálfi sem skrifa skýrslu og hlutverk þeirra:

Björn Björnsson, Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir, yfirpjálfi landsliða í hópfimleikum

2. Með hverjum landsliðspjálfi starfar:

Yfirpjálfi landsliða starfa með þjálfurum og meðlimum í fullorðins- og unglingalandsliðum Íslands í hópfimleikum. Einnig starfa landsliðspjálfi náið með afreksstjóra og öðrum fagaðilum sem koma að starfi landsliða t.d. sjúkraþjálfurum.

3. Stutt lýsing á starfi landsliðspjálfa, hans hlutverk o.s.frv.:

*Starf yfirpjálfa:* Heildarskipulag á undirbúningi og keppni fyrir Evrópumeistaramót í hópfimleikum. Stuðningur við lið og þjálfara í gegnum undirbúnings- og keppnisferlið.

*Starf landsliðspjálfa:* Hvert landslið hefur á að skipa teymi landsliðspjálfa sem ber ábyrgð á að móta æfingar, setja markmið, velja og þjálf einstaklinga til að keppa fyrir Íslands hönd á Evrópumeistaramóti í hópfimleikum hverju sinni.

4. Val í úrvalshópa:

Úrvalshópar voru upphaflega valdir árið 2023 og fóru fjórar úrvalshópaæfingar fram á því ári. Í febrúar 2024 voru úrvalshópar valdir að nýju eftir að gengið hafði verið frá ráðningu allra landsliðspjálfa og markmið um æfingar á Evrópumeistaramóti uppfærð.

5. Val í landslið:

Val í landslið fór fram í tveimur skrefum. Í maí fóru fram úrtökuæfingar fyrir landsliðshópa sem tilkynntir voru í júní. Að loknu samæfingatímabili landsliðshópa voru landslið valin og tilkynnt í ágúst.

6. Landsliðsæfingar:

Í júní þegar landsliðshópar höfðu verið valdir voru haldnar æfingatarnir með áherslu á kennslu gólfæfinga. Að þeim loknum fóru landsliðshópar í frí fram í byrjun júlí þegar landsliðsæfingar hófust. Þær stóðu yfir í fjórar vikur fram í miðjan ágúst. Þegar landslið höfðu verið valin fór landsliðsfólkið aftur til æfinga í sínum félagsliðum í þrjár vikur.



Landsliðsæfingar hófust svo að nýju í byrjun september og stóðu fram að brottför á Evrópumeistaramót um miðjan október.

Landsliðsæfingar fóru fram í fimleikahúsum aðildarfélaganna fimleikasambands Íslands og eru þeim færðar bestu þakkir fyrir ómetanlegan stuðning landsliðsverkefninu.

## 7. Þrekpróf:

Engin samræmd þrekpróf voru framkvæmd árið 2024 en árið 2023 hafði verið samið við Oliver Bay sérhæfðan styrktarþjálfara í fimleikum til að framkvæma þrekpróf og útfæra einstaklingsmiðaðar æfingar fyrir landslið Íslands í fullorðinsflokki. Iðkendur fengu sínar æfingar í byrjun árs 2024 og fylgdi Oliver eftir framkvæmd þeirra fram í júní þegar styrktarmælingar fóru fram. Einstaklingar í landsliðshópum í fullorðinsflokki fengu, á grundvelli þeirra, æfingar til að framkvæma allt fram að Evrópumóti.

## 8. Æfingabúðir (ef þær voru):

Utan þriggja til fjögurra daga æfingatarna voru engar sérstakar æfingabúðir haldnar árið 2024.

## 9. Gestakennarar:

Engir gestakennarar höfðu aðkomu að landsliðsstarfi 2024.

## 10. Helstu verkefni á árinu:

Stærsta verkefni ársins var undirbúningur og keppni á Evrópumóti í Baku 16-19. október. Til keppni sendi Ísland fimm lið, í öllum flokkum nema karlaflokk. Árangur Íslands á mótinu var með ágætum og komust öll íslensku liðin í úrslit í sínum flokkum. Kvennalið Íslands varð Evrópumeistari, en það er í fjórða sinn sem Ísland verður Evrópumeistari í kvennaflokki. Þá varð blandað lið unglinga einnig Evrópumeistari, í fyrsta sinn sem Ísland hampar þeim árangri. Stúlknalið lauk keppni í fjórða sæti á mótinu, líkt og drengjalið Íslands. Blandað lið fullorðinna lenti í fimmta sæti. Ísland sendi ekki karlalið til keppni líkt og undangengin tvö mót.

Heilt yfir getur Ísland verið stolt af sínum árangri á mótinu, Ísland, Danmörk og Svíþjóð héldu heim af mótinu öll með tvö Evrópumeistaratitla í farteskinu, einn í fullorðins og einn í unglingsaflokki.



**Fimleikasamband  
Íslands**

Útdráttur:

Árið 2024 var einkar árangursríkt fyrir hópfimleikalandslið Íslands. Ísland sendi fimm lið til keppni á Evrópumóti í Bakú og uppskar tvo Evrópumeistaratitla. Kvennalið Íslands bar sigur úr bítum í fjórða sinn og blandað lið unglunga sigraði fyrir Íslands hönd í fyrsta skipti.