

Áhaldafimleikar karla Úrvalshópur fullorðna

Áætluð verkefni ársins

Innlend verkefni sem eru á útgefnninni mótaskrá FSÍ 2025-2026

Mót	Staðsetning	Dagsetning	Keppnisfyrirkomulag
Apparatus World Cup	Cottbus, Þýskaland	19. – 22. febrúar	Dagur Kári og Ágúst Ingi
Bikarmót	Fjölpir	20. – 22. mars	Litið til við val á landsliði
Íslandsmót	Ármann	18. – 19. apríl	Litið til við val á landsliði
Vormót	Fjölpir	14. maí	Litið til við val á landsliði
Apparatus World Cup	Osijek, Króatía	9. – 12. apríl	Hámark 6 keppendur Hámark 2 á áhald.
World Challenge Cup	Koper, Slóvakía	28. – 31. maí	Hámark 6 keppendur Hámark 2 á áhald.
Norðurlandamót	Mariehamn, Álandseyjar	24. – 26. júlí	(5-4-3) Liða- og einstaklingskeppni.
Evrópumót	Zagreb, Króatía	19. – 23. ágúst	(5-4-3) Liða- og einstaklingskeppni.
World Challenge Cup	Szombathely, Ungverjaland	18. – 20. september	Hámark 6 keppendur Hámark 2 á áhald.
HM	Rotterdam, Holland	17. – 25. október	Liða- eða/og einstaklingskeppni.
NEM	Alborg, Danmörk	12.-15. nóvember	(6-6-4) Liða- og einstaklingskeppni.



Úrvalshópur 2026

Landsliðsþjálfari velur aðila í úrvalshóp fullorðna í samvinnu við félagsþjálfara, út frá árangri ársins 2025 og opinni æfingu 4. febrúar.

- Skráning á opna æfingu fer fram [hér](#).
- Valið er í úrvalshóp fyrir árið 2026 og er hann endurskoðaður ef þörf þykir.

Þjálfarar hafa samband við landsliðsþjálfara ef upp koma meiðsli/veikindi um leið og það kemur upp.

Val í verkefni

Stefnt verður á að senda sem sterkasta lið á Norðurlandamót, Evrópumót og Norður-Evrópumót. Við val í þau verkefni verður notað til hliðsjónar innlend mót, alþjóðleg mót og úrtökumót ef þurfa þykir. Árangur fyrri árs er einnig nýttur til hliðsjónar.

Landsliðsþjálfari velur í landslið á heimsbikarmót út frá árangri 2025 og 2026. Að auki verður horft til erfiðleikagildi æfinga og stöðuleika við val.

Stefnt verður á að senda þá sem tryggja sér þátttökurétt á HM.

Landsliðshópur fyrir NM og EM verður tilkynntur eftir Vormót.

Landsliðsþjálfari áskilur sér rétt til að gera breytingar á komandi keppnistímabili ef þurfa þykir. Birt með fyrirvara á breytingar.

Róbert Kristmannsson

Landsliðsþjálfari fullorðna

Áhaldafimleikar karla Úrvalshópur unglinga

Áætluð verkefni ársins og drög að dagskrá

Innlend verkefni sem eru á útgefninni mótaskrá FSÍ 2025-2026

Viðburður	Staðsetning	Dagsetning	Keppnisfyrirkomulag
Bikarmót	Fjölpir	20. – 22. mars	Litið til við val á landsliði
Íslandsmót	Árman	18. – 19. apríl	Litið til við val á landsliði
Vormót	Fjölpir	14. maí	Litið til við val á landsliði
Junior Team Cup	Berlín, Þýskaland	2. – 4. júlí	Hámark 4 keppendur
Norðurlandamót	Mariehamn, Álandseyjar	24. – 26. júlí	(5-4-3) Liða- og einstaklingskeppni.
Evrópumót	Zagreb, Króatía	19. – 23. ágúst	(5-4-3) Liða- og/eða einstaklingskeppni.
Ólympíuleikar ungmenna (YOG)	Dakar, Senegal	30. okt – 10. nóv	

**Þátttaka í rauðmerkt verkefni er óstaðfest*

Úrvalshópur 2026 og æfingar

- Það verður opin úrvalshópaæfing í byrjun árs þar sem félögin geta skráð einstaklinga sem þau telja eiga erindi í úrvalshóp, strákar fæddir á árunum 2008 - 2011, einnig verður horft til árangurs síðasta árs við val í hóp.
- Opin æfing fer fram 31. janúar, skráning fer fram [hér](#).
- Tvær til þrjár úrvalshópaæfingar verða á hverri önn.
- Valið verður í landsliðshóp og landslið út frá úrvalshóp, skipulagðar æfinga verða fyrir landsliðshóp fyrir hvert verkefni undir handleiðsleiðslu landsliðsþjálfara og félagsþjálfara.
- Félagsþjálfarar hafa samband við landsliðsþjálfara ef upp koma meiðsli/veikindi um leið og það kemur upp.
- Valið er í úrvalshóp fyrir árið 2026 og er hann endurskoðaður ef þörf þykir.



Val í verkefni

- Innlend mót verða notuð til hliðsjónar við val á landsliði, ásamt árangri 2025.
- Stefnt er að því að senda sem sterkasta liðið á Junior Team Cup og Norðurlandamót.
- Valið verður í lið út frá landsliðsæfingum og verkefnum innanlands. Horft verður til erfiðleikagildi æfinga (D-einkunn) og framkvæmd (E einkunn) við val í verkefni og stillt upp sterkasta landsliði hverju sinni.
- Landsliðshópur fyrir Junior Team Cup, NMj og EMj verður tilkynntur eftir Vormót.

Lágmörk fyrir EM – Unglinga

- Skilyrði að vera með næginlega mörg móment á hverju áhaldi (6-8 samkvæmt uppfærðum reglum FIG) og vera með flestar sérkröfur.
- Fjölþrautarstig að lágmarki: 65-stig
- Horft verður á erfiðleika og stöðuleika æfinga.
- Þessar kröfur eru settar til að vera í **úrtaki** fyrir EM-unglinga.

Landsliðsþjálfari áskilur sér rétt til að gera breytingar á komandi keppnistímabili ef þurfa þykir. Birt með fyrirvara á breytingar.

Hróbjartur Pálmar Hilmarsson

Landsliðsþjálfari unginga