



Áhaldafimleikar kvenna – A landslið

Innri markmið eru endurmetin í byrjun hvers tímabils.

Innri markmið

- Að eiga fulltrúa í úrslitum á World Challenge Cup
- Að eiga fulltrúa í úrslitum í fjölþraut á EM
- Liðsmedalía á Norðurlandamóti
- Að iðkendur upplifi sig sem mikilvægan liðsmann í hópi sem vinnur að sameiginlegum markmiðum.
- Að landsliðskona fái yfir 50 stig.
- Að vera sýnilegri á alþjóðlegum mótum.
- **Erfiðleikaeinkunn (D):** Að erfiðleikaeinkunn á öllum áhöldum sé að meðaltali 4.0
- **Frádráttareinkunn (E):** Að frádráttareinkunn sé að minnsta kosti 8,0 eða hærri.



Áhaldafimleikar kvenna - unglingslandslið

Innri markmið eru endurmetin í byrjun hvers tímabils.

Innri markmið

- Að ná sem flestum sérkröfum og byggja upp grunn fyrir framtíðaræfingar.
- Keppa með öruggar og vel framkvæmdar æfingar.
- Læra að keppa á alþjóðlegum mótum og reglur sem fylgja þeim sem undirbúningur fyrir fullorðins flokk.
- Læra að æfa/keppa í fjölbreyttum aðstæðum og í fjölbreyttum hóp.