

Áhaldafimleikar kvenna Úrvalshópur fullorðna

Áætluð verkefni ársins

Innlend verkefni sem eru á útgefninni mótaskrá FSÍ 2025-2026

Mót	Staðsetning	Dagsetning	Keppnisfyrirkomulag
Bikarmót	Fjölpir	20. – 22. mars	Litið til við val á landsliði
Apparatus World Cup	Cairo, Egyptalandi	3. - 6. apríl	Hámark 4 keppendur. Hámark 2 á áhald.
Íslandsmót	Ármann	18. – 19. apríl	Litið til við val á landsliði
Vormót	Fjölpir	14. maí	Litið til við val á landsliði
World Challenge Cup	Tashkent	21.-24. maí	Hámark 4 keppendur. Hámark 2 á áhald.
World Challenge Cup	Koper, Slóvakía	28. – 31. maí	Hámark 4 keppendur. Hámark 2 á áhald.
Norðurlandamót	Mariehamn, Álandseyjar	24. – 26. júlí	(5-5-3) Liða- og einstaklingskeppni.
Evrópumót	Zagreb, Króatía	13. – 16. ágúst	(5-4-3) Liða- og einstaklingskeppni.
World Challenge Cup	Szombathely, Ungverjaland	18. – 20. september	Hámark 4 keppendur. Hámark 2 á áhald.
HM	Rotterdamn, Holland	17. – 25. október	Liða- eða/og einstaklingskeppni.
NEM	Alborg, Danmörk	12. - 15. nóvember	(6-6-4) Liða- og einstaklingskeppni.



Val í úrvalshóp

Það verður opin úrvalshópaæfing í byrjun árs þar sem félögin geta skráð einstaklinga sem þau telja eiga erindi í úrvalshóp, stelpur fæddar 2010 og fyrr, einnig verður horft til árangurs síðasta árs við val í hóp.

- Opin æfing fer fram **7. febrúar** og skráning fer fram [hér](#).
- 09:30-13:00 í Stjörnunni

Viðmið til þátttöku á opinni æfingu:

- Stökk 3.2
- Tvíslá 1 sérkrafa
- Slá 3 sérkröfur vinna í 4
- Gólf 3 sérkröfur vinna í 4

Þjálfarar 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

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.

Þorgeir Ívarsson

landsliðsþjálfari fullorðna

Áhaldafimleikar kvenna 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	Ármann	18. – 19. apríl	Litið til við val á landsliði
Vormót	Fjölpir	14. maí	Litið til við val á landsliði
Norðurlandamót	Mariehamn, Álandseyjar	24. – 26. júlí	(5-5-3) Liða- og einstaklingskeppni.
Evrópumót	Zagreb, Króatía	13. – 16. ágúst	(5-4-3) Liða- og/eða einstaklingskeppni.
Top Gym/annað vinamót	Óstaðfest	Haustönn	
Ólympíuleikar ungmenna (YOG)	Dakar, Senegal	30. okt – 10. nóv	

**Þátttaka í rauðmerkt verkefni er óstaðfest*

Úrvalshópur og æfingar

- Það verður opin úrvalshópaæfing í byrjun árs þar sem félögin geta skráð einstaklinga sem þau telja eiga erindi í úrvalshóp, stelpur fæddar á árunum 2011-2012, einnig verður horft til árangurs síðasta árs við val í hóp.
- Þátttakendur á opinni æfingu verða að hafa það markmið að keppa í frjálsum æfingum á Bikar-, Íslands-, og Vormótinu 2026.
- Opin æfing fer fram **19. febrúar**, skráning fer fram [hér](#).
 - Kl. 13:00 í Ármanni
- 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 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 NMj og EMj verður tilkynntur eftir Vormót.

Lágmörk fyrir EM – Unglinga

- Skilyrði að vera með næginlega mörg móment á hverju áhaldi (7-8 samkvæmt uppfærðum reglum FIG) og vera með flestar sérkröfur.
- 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.

Agnes Suto

Landsliðsþjálfari unginga