

Unglingalandslið stúlkna í áhaldafimleikum 2025

Agnes Suto, landsliðsþjálfari unglunga í áhaldafimleikum kvenna, vinnur samkvæmt afreksstefnu FSÍ. Landsliðsþjálfari myndar úrvals- og landsliðshópa í samráði við landsliðsþjálfara kvenna og afreksstjóra. Val í landslið er valið úr úrvalshóp og fer eftir innihaldi æfinga, frammistöðu iðkenda og stöðuleika sýnt á mótum og æfingamótum. Valið er í úrvalshóp í byrjun árs, þar sem öllum stúlkum er boðið á opna æfingu sem keppa í frjálsum æfingum og eru á leyfilegum aldri samkvæmt reglum FIG og UEG.

Helstu markmið fyrir unglingalandsliðið (fyrir utan að ná góðum árangri á erlendum mótum) er að byggja upp liðsheild og undirbúa hópinn fyrir framtíðina. Meta styrkleika hver og eins og fá hugmynd um æfingar (móment) sem munu hjálpa einstaklingum mest í að byggja upp erfiðleika fyrir framtíðina.

Helstu verkefni á árinu 2025:

Norðurlandamót Unglinga – Aalborg

07.06.-08.06

Keppendur: Ísabella Maack Róbertsdóttir, Kolbrún Eva Hólmarsdóttir, Magdalena Andradóttir, Raket Sara Pétursdóttir, Sigurrós Ásta Þórisdóttir

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF) – Osijek

22.07-26.07.

Keppendur: Kolbrún Eva Hólmarsdóttir, Raket Sara Pétursdóttir, Sigurrós Ásta Þórisdóttir

TopGym – Charleroi

29.11.-30.11.

Keppendur: Kolbrún Eva Hólmarsdóttir, Sigurrós Ásta Þórisdóttir

Æfingar og mót

Opin æfing

Opin æfing var haldin 16. apríl í Gróttu fyrir stúlkur f. 2010-2011. Valdar voru 9 stelpur til að mynda úrvalshópinn fyrir árið.



Úrtökumót

Úrtökumót fyrir úrvalshópin fór fram 5. apríl í Gróttu og valið var í 7 manna landsliðshóp (5 manna lið + 2 varamenn) fyrir NMJ.

NMJ landsliðsæfingar

Haldnar voru 2 landsliðsæfingar fyrir Norðurlandamót Unglinga, 2. og 4. júní. Æfingin gekk vel og hópurinn var tilbúin fyrir fyrsta landsliðsverkefnið á árinu.

Norðurlandamót Unglinga

Liðinu gekk ágætlega á mótinu, stelpurnar gerðu nokkur stór mistök á slá og liðið endaði í 4. sæti með 130,900 stig, og rétt missti af palli. Raket Sara endaði stigahæst með 43,550 stig í 9. sæti. Raket Sara keppti í úrslitum á stökki og vann áhaldið með 2 örugg stökk. Sigurrós fór ákveðin inni gólfúrslit og endaði í 1. sæti. Kolbrún keppti einnig í gólfúrslitum en gerði mistök og endaði í 5. sæti.

Elevien Preperation event fyrir EYOF

Landsliðið fyrir EYOF tók þátt á undirbúningsmóti sem fór fram á netinu í gegnum Elevien appið. Keppendurnir létu taka upp eina keppnisæfingu á félagsæfingunni þeirra á hverju áhaldi sem voru svo dæmd af alþjóðlegum dómurum.

EYOF landsliðsæfingar

Haldnar voru 2 landsliðsæfingar fyrir EYOF þar sem áherslan var á að æfa réttu áhaldaröðina, og keppnisröðin innan liðsins var einnig ákveðin.

EYOF

Liðið byrjaði á tvíslá og sýndi öruggar æfingar, keppnin á slá var erfið en æfingarnar voru fínar fyrir utan föll. Stelpurnar enduðu svo með glæsilegar æfingar á gólfi og stökki, og liðið endaði í 21. sæti. Raket Sara endaði hæst í fjölþraut í 54. sæti.

Opin æfing í október

Opin æfing var haldin í 6. október í Gróttu fyrir einstaklinga sem gáfu kost á sér fyrir val á TopGym. Alls mættu 12 á æfinguna. Áherslan var að sjá stöðu einstaklinga eftir sumarið en Haustmótið sem var haldið 2 vikum seinna var aðal úrtökumótið fyrir næsta landsliðsverkefnið.

Úrvalshópaæfing með seniorum

Æfingin var haldin 22. nóvember með úrvalshóp fullorðna og markmiðið að ná hópnum betur saman þar sem stór hluti af úrvalshópi unglunga mun færast upp um aldursflokk eftir áramót. Stelpurnar voru aðallega að vinna í nýjum æfingum, fyrir utan Kolbrúnu og Sigurrós sem voru að undirbúa sig fyrir TopGym.



TopGym landsliðsæfingar

2 landsliðsæfingar fóru fram viku fyrir TopGym, stelpurnar voru að undirbúa sig með nokkrum nýjum æfingum og sýndu öryggi í þeim æfingum.

TopGym

Mótið var haldið með breyttu sniði þar sem aðeins 1 keppandi keppir í einu. Markmiðið á mótinu var að fá góða reynslu og prufa nýju æfingarnar. Fyrsti keppnisdagurinn var ágætur, en nokkur mistök voru gerð. Seinni keppnisdagurinn var töluvert betri, þar sem liðið endaði í 3. sæti og Kolbrún Eva varð í 4. sæti á gólfi.

Í heildina gekk árið vel, einstaklingar á eldri árinu fengu góða reynslu og miklar bætingar hjá öllum í heildina.

Samantekt:

Árið 2025 var gott ár fyrir íslenska fimleika, sérstaklega í fullorðinsflokki sem sýndi unglíngunum hver stefnan er. Einstaklingar sem tóku þátt í helstu verkefnum árinu á undan sýndu miklar framfarir á þessu ári og fara vel undirbúnir inn í fyrsta árið í fullorðinsflokki á meðan unglíngarnir á fyrsta árinu fengu góða reynslu og stefna á að fara sterkir inná sitt seinna ár í þessum aldursflokki. Liðið rétt missti af palli á Norðurlandamóti unglínga en endaði með 2 gull á einstökum áhöldum þar sem Rakel Sara Pétursdóttir varð í 1. sæti á stökki og Sigurrós Ásta Þórisdóttir endaði í 1. sæti á gólfi.

Það sem stendur uppúr er að Rakel Sara var valin í 2 landsliðsverkefni í fullorðinsflokki (Smáþjóðaleikar og Norður-Evrópumót) þar sem hún endaði stigahæst í fjölþraut á seinni mótinu en vannur einstaklingsverðlaun á báðum mótum ásamt endar í 2. sæti með liðinu á Smáþjóðaleikum.

Í heild sinni sýndu unglíngarnir góða liðsheild þrátt fyrir að koma úr mörgum mismundandi félögum og fóru vel undirbúnir á mót sem er lýsir vel unnin störf hjá félagsþjálfurum landsins.

Agnes Suto

landsliðsþjálfari unglínga í áhaldafimleikum kvenna