



Vinsamlega svarið þeim spurningum eiga við um ykkar nefnd.

## Tækninefnd í áhaldafimleikum kvenna

1. Nefndina skipuðu: Hlín Bjarnadóttir, formaður, Íris Þórdís Jónsdóttir, Michaela Pribil, Ranga Þyri Ragnarsdóttir, Eva Hrund Gunnarsdóttir starfaði í nefndinni til febrúar 2026, Sæunn Viggósdóttir tók þá sæti í nefndinni.
2. Hlutverk nefndarinnar er að stuðla að uppbyggingu áhaldafimleikum kvenna á Íslandi, viðhalda umgjörð greinarinnar héraendis, leiðbeinandi með mótahaldi í greininni og gerð íslenska Fimleikastigans. Halda utan um og stýra dómgæslu á mótum FSÍ. Koma að menntun og fræðslu dómara og þjálfara. Röðun dómara á mót FSÍ og á alþjóðleg mót sem FSÍ tekur þátt í. Ráðgefandi við landsliðsval.
3. Helstu verkefni árinu:
  - Endureist nefndar í maí 2025: nefndin hafði ekki verið mönnum sl., tvö tímabil, því mikill sigur að ná að fullmanna nefndina að nýju vorið 2025. Nefndarkonur þurftu að setja sér vinnureglur og verkferla, kynna sér stjóranrhætti núverandi stjórnar og starfsfólks FSÍ. Þær Hlín og Ragna höfðu áður starfað til margra ára í TKV en aðrir meðlimir voru nýjir. Þar sem Eva Hrund tók við stöðu framkvæmdarstjóra í febrúar 2026, þá kom fyrrum meðlimur Sæunn Viggósdóttir aftur til starfa í nefndinni.
  - Íslenski Fimleikastiginn 2025-2029: nýr Fimleikastigi FSÍ var gefin út að vori 2025. Vinnuhóp Fimleikastigans árið 2024-2025 skipuðu þær Auður Ólafsdóttir, Hekla Eir Andradóttir, Jóhanna Björg Jónsdóttir, Ólöf María Ásmarsdóttir, Sæunn Viggósdóttir og Þorbjörg Gísladóttir. Þeim þökkum við fyrir góð störf, skýra og góða dómabók ásamt „hjálpabók“ til leiðbeininga fyrir dómara og þjálfara sem er lifandi skjal sem getur tekið breytingum á tímabilinu. Meðlimir TKV munu meta stigann og framgöngu keppanda í honum á keppnistímabilum haust 2025 og vor 2026 og gera breytingar ef þurfa þykir að vori 2026 í samvinnu við vinnuhópinn. Íslenski Fimleikastiginn hefur verið nýttur héraendis frá árinu 1984 og tekur breytingum í takt við reglur dómareglur FIG – Code of Points hverju sinni samhliða þróun áhaldafimleika héraendis.
  - **Menntun alþjóðlegra dómara í nýjum reglum FIG 2025-2028**, Hlín Bjarnadóttir fór til Lausanne á Intercontinental námskeið FIG, Ragna Þyri Ragnarsdóttir og Sæunn Viggósdóttir fóru í febrúar 2025 til Búdapest International námskeið FIG. Í



október 2025 var alþjóðlegt dómaraþróf FIG á netinu, on-line-test, því luku þær Daniella Belanyi, Dominiqua Belanyi, Nanna Guðmundsdóttir, Kristjana Ýr Kristinsdóttir og Sif Pálsdóttir. Mikil nýliðun er í alþjóðlegri dómgæslu hérlendis þar sem nokkrir reyndir dómara endurnýjuðu ekki prófið og kunnum við þeim miklar þakkir fyrir mikil og góð störf í gegnum tíðina.

- Menntun landsdómara FSÍ í COP 2025-2028, nefndin hefur haldið þrjú dómaraþróf á tímabilinu. Í mars 2025 var haldið D og E dómaraþróf, í september 2025 og janúar 2026 voru haldin E dómaraþróf. Kennarar voru þær Hlín Bjarnadóttir, Ragna Þyri Ragnarsdóttir og Sæunn Viggósdóttir. Uppskeran var 66 landsdómara á móti 8 alþjóðlegum dómurum eða 74 dómara í áhaldafimleikum kvenna. Stefnt er á næsta landsdómaraþróf í janúar 2027, mikilvægt að ná hið minnsta í 20-30 manna hóp eða fleiri til að námskeiðin svari kostnaði sem og séu skemmtilegri til þátttöku og kennslu. Mikilvægt að efla útbreiðslu á þekkingu fimleika með menntun dómara í öllum greinum fimleika, fræða þarf þjálfara sem ekki taka dómaraþróf um reglurnar svo að hægt sé að halda uppi góðu keppniskerfi í fimleikum og án dómara verða ekki haldin fimleikamót.
  - Gerð á árlegum skjölum aðildarfélagum og starfsfólki til upplýsinga, Móta- og keppnisreglur FSÍ hluti TKV, Kröfur móta hluti TKV, sérreglur um dýnur á mótum FSÍ, sérkröfum og bónusum í frjálsum æfingum unglunga.
  - Mótahald FSÍ, nefndarkonur komu að uppsetningu móta og röðun dómara í samvinnu við starfsmann FSÍ í mótahaldi. Nefndarkonur eru allar dómara og koma að því að halda dómaraþróf á mótum samhliða dómgæslu í ákveðnum mótshlutum.
  - Dómgæsla á alþjóðlegum mótum, alþjóðlegir dómara fóru á flest öll mót sem landslið kvenna tók þátt í á tímabilinu s.s. röð Heimsbikarmóta, Evrópumót, Smáþjóðaleika, Norðurlandamót unglunga, norður Evrópumót, Heimsmeistaramót og Top Gym.
4. Landsliðsþjálfarar eru þau Agens Suto, unglingalandslið stúlkna og Þorgeir Ívarsson, kvennalandslið í áhaldafimleikum.
  5. Uppfærðar keppnisreglur kröfur móta og undanþágur: árleg uppfærsla var gerð á kröfum móta TKV, sérreglur um dýnur, sérkröfur og bónusa í unglingaflokki í samræmi við nýjar reglur FIG COP 2025-2028 og Fimleikastigann 2025-2029. Að



vori 2026 var ákveðið að prófa að keppa í nýjum keppnisreglum FIG á Vormóti 2026 í stúlknaflokki, prófað verður að keppa skv., FIG youth regulations 12 ára og yngri 2025-2028. Þetta eru nýjar reglur FIG í léttum frjálsum æfingum og spennandi að sjá hvernig niðurstaða mótsins verður í ár. TKV mun svo endurmeta hvaða hluta FIG youth regulations munu verða notaðar á næsta keppnistímabili fyrir aldursflokkinn 13 ára og yngri í frjálsum æfingum.

6. Helstu breytingar á greininni á árinu eru nýjar reglur FIG COP 2025-2028 innihalda ýmsar breytingar á hverju áhaldi t.d. varðandi gildi æfinga, bónusa og listfengi á slá og gólfi. Hausti 2025 gaf FIG – WAG nefndin einnig út samhliða nýjum reglum COP nýjar reglur í stúlknaflokki í þremur getustigum háð aldri sem TKV mun nota í aldursflokknum 13 ára og yngri í frjálsum æfingum. Íslenski Fimleikastiginn 2025-2029 tók ýmsum áherslubreytingum í takt við COP reglur FIG og áherslu breytingar á tvíslá. Í dómaraþókinni eru nú 6. þrep til æfinga og keppni í stað 8 áður. Ný nefnd telur að hugsanlega mætti bæta 7. og 8. þrepi við í bókina að nýju til að leiðbeina fimleikafélögum og þjálfurum með samsettar grunnæfingar í áhaldafimleikum kvenna til að auðvelda kennslu og til sýninga og keppni á fyrstu stigum fimleika. Verður metið frekað að vori 2026 í samvinnu við vinnuhópinn.
7. Mótshald hérlendis á öllum stigum var hefðbundið, Bikarmót og Íslandsmót í frjálsum æfingum voru í beinum útsendingum á RÚV líkt og áður og virðist mælast vel fyrir og fær gott áhorf sem er mikilvægt fyrir útbreiðslu fimleika sem og til að vekja athygli á okkar helstu fyrirmyndum og afreksfólki. Huga þarf að mótahaldi hérlendis þ.e. að bæta umgjörð mótanna á ný, vöntun er á skýrum kynningum í sal, þjónustu við áhoarfendum, keppndur og þjálfara til að gera mótin skemmtilegri og til að kenna greinina sem er oft flókin fyrir nýliða og áhorfendur. Huga þarf að mótshlutar séu ekki of langir, halda frekar fleiri styttri hluta yfir daginn og helgina. Gæta þarf að áhöld séu lögleg og örugg, að farið sé eftir leiðbeiningum við veitingu verðlauna hverju sinni. Og að mótin séu skemmtileg upplifun fyrir alla aðila sem koma að mótshaldinu.
8. Landslið Íslands í áhaldafimleikum tók þátt í fjölmörgum alþjóðlegum mótum með góðum árangri á flestum stigum þar sem keppendur unnu til verðlauna á Heimsbikarmóti, World Challenge Cup, Smáþjóðaleikum, norður Evópumóti og Norðurlandamóti. Gleðilegt að sjá þá uppskeru og að þau verðlaun dreifðust á nokkra aðila á ólíkum aldri sem gefur góða von um áframhaldandi uppbygging á afreksstigi áhaldafimleika kvenna. Óskar nefndin þeim öllum til hamingju með góðan árangur.



Sérstaklega gleðilegt að Hildur Maja Guðmundsdóttir náði sögulegum árangri að vinna til fyrstu verðlaunum Íslands á Heimsbikarmóti, í Taschent í Uzbekistan, silfur verðlaun í gólfæfingum. Fyrir þann árangur ofl., þá hlaut hún í lok árs 2025 titillinn Fimleikakona ársins hjá FSÍ.

Þar sem verkefni ársins voru mörg á erlendri grundu þá voru margir keppendur kallaðir til sem er ánægjulegt að fleiri keppendur fái tækifæri til þátttöku á alþjóðlegum mótum sem er mikil lífsreynsla fyrir keppendur í fimleikum sem almennt æfa mjög mikið en keppa mun minna. Alþjóðlegir dómarmar eru kallaðir til á æfingamót landsliða sem hluti að undirbúningi keppenda fyrir þau mót, þeir og þjálfarar þeirra fá tæknilegar leiðbeiningar um hvað má bæta fyrir komandi mót sem og hvar stigagjöf stendur á hverju áhaldi. Landsliðsþjálfarar hafa einnig leitað til aðila í TKV við val landsliða ef vafamál koma upp en virkja mætti þennan samstarfsþátt enn betur líkt og á árum áður er 2-3 alþjóðlegir dómarmar og reyndir þjálfarar hafa ái gegnum tíðina verið ráðgefandi við krefjandi val, sérstaklega þar sem að landsliðsþjálfarar eru stundum einnig félagsþjálfarar, slíkt fyrirkomulag er styðjandi fyrir alla aðila sem og tryggir hlutleysi við valið.

Alþjóðlegir dómarmar fóru með í flest verkefni. World Challenge Cup Varna Sæunn Viggósdóttir, Smáþjóðaleikra Andorra Ragna Þyri Ragnarsdóttir, Evrópumót Leipzig Hlín Bjarnadóttir, Norðurlandamót unglunga Álaborg Sæunn Viggósdóttir og Nanna Guðmundsdóttir, Ólympíuleikar Evrópuæskunnar, EYOF, Sæunn Viggósdóttir, World Challenge Cup París og Heimsmestaramót í Jakarta Hlín Bjarnadóttir, norður Evrópumót Englandi Sæunn Viggósdóttir og Ragna Þyri Rangarsdóttir, Top Gym Belgíu og Heimsbikarmót Kairó Sæunn Viggósdóttir. Alþjóðlegir dómarmar eru FSÍ mjög þakklátir fyrir tækifæri til starfa á alþjóðlegum vettvangi en til að halda dómaraflökkum á milli dómaraþróa þurfa dómarmar að taka ákveðin fjölda móta til að halda eða bæta við getustig sitt.

- Menntun alþjóðlegra dómara í nýjum reglum FIG 2025-2028. Hlín Bjarnadóttir fór til Lausanne á Intercontinental námskeið, Ragna Þyri Ragnarsdóttir og Sæunn Viggósdóttir fóru í febrúar 2025 til Búdapest International námskeið. Í október 2025 var alþjóðlegt dómaraþróf FIG á netinu, on-line-test, því luku þær Daniella Belanyi, Dominiqua Belanyi, Nanna Guðmundsdóttir, Kristjana Ýr Kristinsdóttir, Sif Pálsdóttir.
- Framundan hjá nefndinni er áframhaldandi uppbygging greinarinnar. Aðhald við mótahald FSÍ hvað varðar umgjörð, huga að tímalengd mótshluta sé viðeigandi fari



helst ekki yfir 2-2.5 klst., í keppni. Huga að kynningum á mótum til áhorfenda, keppenda og þjálfara. Framsetning einkunna í sal. Styðja við Íslenska Fimleikastigann, gera viðeigandi aðlögun háð þörfum. Auka þátttöku í greininni almennt í öllum félögum og horfa til útbreiðslu á landsbygginni. Auka þátttöku keppenda flestra félaga á mótum FSÍ á öllum getustigum og þá sérstaklega í neðri þrepum þar sem þátttaka hefur dalað verulega á sl., 5-6 árum. Greina þarf ástæðu þess og styðja við fimleikafélög og -deildir að koma sterk inn á ný í mótarið FSÍ þar sem þátttakan á að vera hvetjandi, skemmtileg og árangurstík. Styðja við dómara í greininni, halda dómarakvöld, hvetja til þátttöku og tækifæra á mótum hérlendis og erlendis.

11. Áfram íslenskir fimleikar! Mikilvægt er að halda úti uppbyggilegu starfi á öllum sviðum fimleika, þar sem menntun dómara og þjálfara skiptir sköpum sem og að stuðlað sé að heilbrigði, vellíðan og árangri samhliða þátttöku og þjálfun í fimleikum.

## Úrdráttur:

Tækninefnd kvenna í áhaldafimleikum var endurreist eftir um tvö tímabil án mönnunnar sem er bæði mikilvægt og gleðilegt þar sem nefndin á sér langa sögu í starfi og þróun íslenskra fimleika. Nefndin var skipuð þeim; Hlín Bjarnadóttir formaður, Íris Þórdís Jónsdóttir, Michaela Pribil, Ranga Þyri Ragnarsdóttir, Eva Hrunn Gunnarsdóttir starfaði til febrúar 2026, Sæunn Viggósdóttir tók þá við. Verkefni nefndarinnar eru fjölbætt þar sem grunnurinn er uppbygging og þróun áhaldafimleika. Í byrjun tímabilsins var áhersla lögð á menntun alþóðlegra og landsdómara sem eru nú 74 talsins. Ný útgáfa vinnuhóps Íslenska Fimleikastigans var sett fram vor 2026 samhliða nýjum reglum FIG og keppt var í nú í vetur með góðum árangri. Aðilar TKV koma að mótshaldi FSÍ með ýmsum hætti og mikilvægt að hlúa að umgjörð móta fyrir alla aðila sem taka þátt. Alþjóðlegir dómara fengu fjölmörg tækifæri til dómgæslu erlendis samhliða þátttöku landsliða sem náðu góðum og sögulegum árangri. Áframhaldandi uppbygging í áhaldafimleikum er mikilvæg hérlendis á öllum sviðum greinarinnar til að auka þátttöku sem jákvæða upplifun í íþróttum þar sem stuðlað er að heilbrigði, vellíðan og árangri þar sem allir fá að njóta sín.