

Gerplutíðindi

- Ágúst 2020 -





Haustbyrjun 2020

Haustið er að fara vel af stað hjá okkur í Gerplu. Önnin er hafin hjá keppnishópum en almenn deild og yngri iðkendur byrja 29. og 30. ágúst.

Við erum búin að gera margar ráðstafanir hvað varðar smitvarnir fyrir komandi fimleikaár. Það eru sprittbrúsar við alla innganga og eru iðkendur beðnir um að spritta sig í hvert skipti sem þeir koma inn í salinn og þvo sér reglulega um hendurnar. Við biðjum alla iðkendur um að taka vatnsbrúsa með sér á æfingar og það er bannað að deila drykkjarílátum. Vatnshanar eru lokaðir en kraninn við annan innganginn er opinn. Allir þjálfarar sem sjá sér ekki fært um að halda tveggja metra fjarlægð, notast við andlitsgrímur. Allir snertifletir eru sótthreinsaðir reglulega og eru iðkendur 16 ára og eldri með sinn eigin magnesíum kubb og kassa til að fækka sameiginlegum snertiflötum.

Að öðru leiti er haustönnin að fara af stað með mjög svipuðu sniði og hefðbundið er. Allar æfingar eru á dagskrá samkvæmt stundaskrá sem við í Gerplu erum mjög ánægð með enda er íþróttaiðkun og hreyfing barna sem og rútína, mjög mikilvæg og við reynum því að halda hefðbundnu sniði eins og kostur er. Eini hópurinn sem við höfum breytt er krílahópur en þar höfum við fækkað iðkendum og þjálfurum til að takmarka fjölda fullorðinna í salnum en þeim hópi fylgja fullorðnir með á æfingar.

- Helstu einkenni COVID-19 sjúkdómsins eru:
 - **Hósti**
 - **Hiti**
 - **Bein- og vöðvaverkir**
 - **Þreyta og slappleiki**
- **Mætum ekki á æfingu með kvef eða önnur einkenni.**



Nýr félagsgalli Gerplu

Búið er að skipta um félagsgalla og er hann til sölu í Versölum 3. Gallinn er frá NIKE og er til í barnastærðum, karlastærðum og kvennastærðum. Um er að ræða stakar buxur og jakka og er hægt að kaupa sitthvora stærðina, þarf ekki að vera sama stærð af jakka og buxum.





Nýir keppnisbúningar

Við erum einnig að endurnýja keppnisbúningana okkar og verða þeir til sölu í Versölum 3 í lok næstu viku.



Félagsbolur í 6. - 4. þrepi kvenna í áhaldafimleikum og 5. - 4.flokki kvenna í hóp fimleikum.

Leggingsbuxur GK við félagsbolinn einungis í hóp fimleikum.





Félagsbolur í 6. – 1. þrepi karla í áhaldafimleikum og hóp fimleika kky og kke.



Síðar buxur og stuttar buxur í áhaldafimleikum kk og stuttar buxur í hóp fimleikum kk.

 **fimleikar.is**





Mótaskrá 2020-2021

FSÍ hefur sent út mótaskrána fyrir 2020-2021.

Á meðfylgjandi mynd má finna dagsetningar fyrir þau mót og viðburði sem fara fram haustið 2020 og vorið 2021.

		Haust	Haust	2020
FSÍ		Fimleikaping	12.sept	
FSÍ		Fræðsludagur	3.okt	
FFA		Fimleikar fyrir alla-viðburður	22.okt	23.okt
FFA		Fimleikar fyrir alla-viðburður	27.okt	28.okt
ÁH		Heimsbikarmót í Ungverjalandi	4. okt	6. okt
HÓP	A	Íslandsmót í TeamGym (1.fl.- mfl.A)	17.okt	Gerpla
ÁH	B	Haustmót áhalda (Frjálsar, 3. þrep) special OL	24.okt	25.okt
STÖ	C	Haustmót í stökkfimi	24.okt	25.okt
ÁH	C	Þrepamót 1 (4.-5. þrep KVK og KK)	31.okt	1.nóv
HÓP	C	Haustmót í TeamGym (4. - 3. flokkur)	31.okt	1.nóv
HÓP	B	Haustmót í TeamGym (mfl.B, 1. fl B, 2.fl. kky og kke.)	7.nóv	8.nóv
ÁH	A	Íslandsmót í áhaldafimleikum (Haustmót 1., 2. þrep)	14.nóv	15.nóv
ÁH	A	Evrópumót í áhaldafimleikum (kk, kvk, jun og sen)	10.des	20.des
		Vor	Vor	2021
ÁH	B	Þrepamót 1.- 3. þrep kk og kvk	30. jan	31. jan
ÁH	C	Þrepamót 2 (4.-5. þrep KVK og KK)	20. feb	21. feb
HÓP	A	Bikarmót í TeamGym (Mfl, 1.fl, 2. fl, kke og kky)	6.feb	7.feb
HÓP	C	Bikarmót Unglinga í TeamGym (5. - 3. flokkur)	13.feb	14.feb
STÖ	C	Bikarmót í Stökkfimi	27.feb	28.feb
FSÍ		Formannafundur	26. feb	FSÍ
ÁH	A	Bikarmót í áhaldafimleikum(1.-3.þrep og frjálsar kk og kvk)	27. feb	28. feb
FFA		Fimleikar fyrir alla-viðburður	13.mars	14.mars
ÁH	A	Íslandsmót í áhaldafimleikum	27. mars	28. mars
ÁH		Berlin Cup	9. apríl	10. apríl
HÓP	A	Evrópumót TeamGym	14.apríl	17.apríl
ÁH	A	Evrópumót áhaldafimleikar	21.apríl	25.apríl
STÖ	C	Íslandsmót í Stökkfimi	24.apríl	25.apríl
ÁH	C	Þrepamót 3 (4.-5. þrep KVK og KK) og Special OL	1. maí	2. maí
ÁH	B	GK Meistaramót	8. maí	9. maí
ÁH		Norðurlandamót (Jun MAG/WAG)		Finnland
HÓP	C	Vormót B og C deilda (B og C deildir í öllum flokkum)	15. maí	16. maí
HÓP	A	Íslandsmót í TeamGym (meistarflokkar og 1.flokkur	4.júní	Allir
HÓP	B	Íslandsmót í TeamGym (A-deildir)	5.júní	6.júní
FSÍ		Formannafundur	11. júní	
FSÍ		Fimleikaping	12. júní	
ÁH		Ólympíuleikar 2020	júlí	Ágúst
				Tokyo

* FSÍ áskilur sér rétt til að breyta ef þörf krefur



Þjálfarabreytingar í mfl. í hópfimleikum

Breytingar hafa orðið á þjálfarateymum meistaraflokka fyrir tímabilið.

Við höfum fengið tvo nýja þjálfara inn til okkar, annan þeirra þekkjum við vel því hann var hjá okkur frá 2014-2016 og heitir Didrik Fröberg, Didrik þekkjum við sem frábæran fimleikamann sem hefur gert ótrúlega mikið á sínum ferli sem fimleikamaður en einnig hefur hann verið á fullu í þjálfun. Hann er þekktur fyrir mikla orku og gefur mikið af sér. Hinn heitir Tomas Bekkavik og kemur hann frá Noregi. Hann hefur þjálfað lengi hjá sama félaginu í Noregi og náð eftirtektarverðum árangri með það félag. Hann hefur einnig verið Landsliðsþjálfari Noregs á Evrópumótum í hópfimleikum.

Ásamt þessum tveimur þá erum við með þjálfara sem hafa verið hjá okkur undanfarin ár. Þau eru Ragnar Magnús, Björk Guðmundsdóttir og Yrsa Ívarsdóttir. Þau hafa öll verið að standa sig mjög vel í þjálfun hjá okkur í mörg ár svo eftir er tekið.

Björk, Ragnar og Tomas eru þjálfarar á kvennaliðinu í vetur.

Didrik, Tomas og Yrsa eru þjálfarar á blandaða liðinu í vetur.



Tomas Bekkavik



Didrik Fröberg





Fimleikahringurinn 2020

Karlalandsliðið í hópfimleikum ákvað að ferðast innanlands í sumar og setja upp fimleikasýningar á landsbyggðinni. Með því átti að hvetja drengi til að iðka íþróttina.



„Við vorum 18 strákar sem fórum saman í sýningahringferð um landið á vegum Fimleikasambandsins. 10 daga hringferð á húsbílum og sýndum átta sýningar. Reyndar varð þetta bara að 9 dögum og 7 sýningum vegna hertra COVID takmarkana. Ásamt því að halda sýningarnar vorum við mikið í náttúru Íslands.



Við stukkum í ár og sjó og tókum göngur og það sem best var er það að við settum upp fimleikaáhöldin úti í náttúrunni og gerðum stökk þar. Við fengum til dæmis að setja þau upp í Ásbyrgi og Jökulsárlóni. Þetta var að sjálfsögðu virkilega gaman. Við erum allir mjög góðir vinir og hvað er skemmtilegra en góð ferð með vinum?“ segir Guðmundur Kári Þorgrímsson, landsliðsmaður í fimleikum.



Eftir hverja sýningu fengu þau börn og unglingar sem vildu að koma og prófa æfingu með landsliðinu. Virkilega flott framtak hjá þessum flottu strákum!

Við erum að efla hóp fimleikadeild drengja í Gerplu og er kominn flottur iðkendahópur þar en við tökum glöð við öllum þeim sem vilja koma í hóp fimleika hjá okkur. Upplýsingar hjá rakelm@gerpla.is

