



Gerplutíðindi

- MARS2022 -



Uppskeruhátíð Gerplu



Uppskeruhátíð Gerplu var haldin hátíðleg í veislusal Gerplu sunnudaginn 20. febrúar.

Hefð hefur verið fyrir því að halda uppskeruhátíðina á vorsýningu félagsins en þar sem henni hefur verið aflýst tvívegis var kominn tími á að finna aðra leið. Hátíðin var minni í sniðum en upphaflega var áætlað en var samt vel sótt af verðlaunahöfum, fjölskyldu og liðsfélögum.

Á hátíðinni eru bæði þjálfarar og iðkendur heiðraðir sem og sjálfboðaliðar.

Í áhaldadeild karla fengu þeir **Ágúst Ingi Davíðsson** hvatningabikar og **Dagur Kári Ólafsson** afreksbikar. Ágúst hefur verið að glíma við þrálát bakmeiðsli en hefur sýnt mikla þrautsegu og er að koma hægt og rólega til baka. Dagur Kári átti frábært ár í unglingaflokki, landaði norðurlandameistaratitli og vann til verðlauna á Berlin Cup.

Í áhaldadeild kvenna fengu þær **Thelma Aðalsteinsdóttir** hvatningabikar og **Hildur Maja Guðmundsdóttir** afreksbikar. Thelma hefur eins og Ágúst Ingi verið að vinna sig upp úr meiðslum og hefur þurft að aðlaga æfingar sínar að meiðslunum en stefnir nú ótrauð á mótatímabilið í sumar. Hildur Maja átti gott ár og var valin í öll landsliðsverkefni sem í boði voru á árinu í fullorðinsflokki og var hársbreidd frá úrslitum á slá á Norður Evrópumóti.





Í hópíþróttadeildinni voru það vinkonurnar **Andrea Hansen** og **Kolbrún Júlía** sem fengu afreksbikarinn en þær urðu Evrópumeistarar með kvennaliðinu í Portúgal í desember og eru lykilkonur í meistaraflokksliði Gerplu. Hvatningabikar í hópíþróttum fengu stelpurnar í **meistaraflokki kvenna** en flokkurinn er að ganga í gegnum kynslóðaskipti og hafa þær sýnt elju og þrautsegju og eru á góðri siglingu. Margar þeirra spiluðu stórt hlutverk með unglingaliði kvenna á Evrópumóti í Portúgal og uppskáru silfur á því móti.

Garpur Gerplu var að þessu sinni **Valgerður Sigfinnsdóttir**. Hún afrekaði það að keppa fyrst íslenskra kvenna með þrefalt heljarstökk með hálfri skrúfu í keppnislendingu á móti. Hún er jafnframt sönn íþróttakona og mikil fyrirmynd annarra iðkenda sem og okkar allra.



Þjálfari ársins í áhaldadeild er **Alek Ramezanpour**. Alek er duglegur og útsjónarsamur þjálfari með mikinn metnað fyrir iðkendur Gerplu. Hann er mjög vel liðinn og Gerpla heppin að hafa hann innan sinna raða.

Þjálfari ársins í grunn- og framhaldsdeild er **Ingibjörg Þóra Þórarinsdóttir**. Ingibjörg Þóra hefur þjálfað stúlkur í grunn- og framhaldsdeild félagsins. Hún er metnaðarfullur þjálfari sem heldur góðum aga og er iðkendum sínum góð fyrirmynd.

Þjálfari ársins í almennri deild er **Birgir Valur Birgisson** en hann hefur sinnt æfingum í GGG undanfarin ár sem og sumarnámskeiðum félagsins við mjög góðan orðstýr. Góð stemmning hefur myndast innan hópsins og hefur Birgir lagt sitt á vogarskálarnar.





Í hópímleikadeild var valið þjálfarateymi annars flokks. Teymið skipaði þau **Adam Bæhrenz Björgvinsson, Eyrún Inga Sigurðardóttir, Eysteinn Máni Oddsson og Rebekka Rut Stefánsdóttir**. Þau voru mjög öflug í að halda utan um hópinn og einkenndist hópurnir af mikill samkennd, gleði og brottfallið var lítið. Árangurinn á keppnisgólfinu fylgdi svo í kjölfarið.



Félagsmálabikarinn hlaut **Fjóla Valdís Árnadóttir** en Fjóla Valdís hefur verið ein af þeim sem hafa haldið starfinu uppi í kringum meistaraflokka félagsins í mörg ár. Þar á undan skilaði hún einnig mikilli og góðri vinnu fyrir félagið á ýmsum vígstöðvum. Hún er kraftmikil og á auðvelt með að fá fólk til að hrífast með sér og við þakklát fyrir að hafa hana innan okkar raða.

4 GULL Á GK-MÓTINU

Helgina 5.-6. febrúar fór fram GK mótið í Hópfímleikum. Gerpla mætti með 5 lið til keppni að þessu sinni. Í fyrsta hluta keppti meistaraflokkur kvenna. Það vantaði margar stelpur í liðið og fengu margar nýjar stelpur tækifæri til að keppa og öðluðust góða reynslu. Liðið hafnaði í fyrsta sæti.

Í Hluta tvö þá var 1. flokkur að keppa og tefldum við fram tveimur liðum 1. flokk kvk og 1. flokk mix.



1. fl mix vann sinn flokk þrátt fyrir að það vantaði tvo stráka í liðið vegna covid vandræða. 1.fl kvk vann með nokkrum yfirburðum sinn hluta. Það vantaði einnig tvær stelpur í þann hóp vegna Covid. Í hluta þrjú áttum við svo tvö lið. Annan flokk kvk og 2. fl mix. 2.fl mix er nýtt lið hjá okkur sem við settum saman eftir áramót. Það var rosalega gaman að sjá þau keppa saman og standa sig mjög vel og unnu þau sinn hluta. 2. flokkur kvenna 1 stóð sig mjög vel, sýndu flottar æfingar og enduðu í 3 sæti í mjög sterkri keppni.

Við erum mjög stolt af okkar iðkendum eftir GK-helgina sem voru til fyrirmyndar fyrir félagið okkar!





ÞREPAMÓT FSÍ

Nú eru fyrstu mótum vorannar lokið í öllum þrepum, Gerpla sendi til leiks fjöldan allan af keppendum í öllum þrepum stúlkna og drengja en því miður vantaði okkur keppendur í 1. þrepi kvenna að þessu sinni.

Þrepamót 2 var haldið í Ármannsheimilinu Laugardal og keppt var í 4. og 5. þrepi pilta og stúlkna helgina 5.-6. febrúar.

Í piltaflokki gerði **Kári Arnarson** sér lítið fyrir og sigraði keppni í 5. þrepi. Í 4. þrepi pilta var það **Daði Hrafn Yu Björgvinsson** sem náði bestum árangri og varð í 2. sæti í fjölþraut.

Tveir piltar náðu tilskyldum stigum til að fara upp um þrep. Þeir kepptu báðir í 5. þrepi og heita **Kári Arnarson** og **Bjarki Örn Guðjónsson**.

Í stúlknaflokki voru það **Andrea Rán Hlynisdóttir**, **Andrea Björk Berry** og **Karen Van de Putte** sem náðu 5. þrepi.





Prepamót í 1.-3. þrepi fór fram í íþróttahúsi Bjarkanna 26. og 27. febrúar.

Í 1. þrepi karla keppti einn piltur úr Gerplu, **Snorri Rafn William Davíðsson** og átti hann flott mót og hafnaði í 2. sæti í fjölþraut.

Í 2. þrepi kepptu sex drengir frá Gerplu og voru þeir duglegir að skipta á milli sín verðlaunum á einstökum áhöldum. Í samanlögðum stigum var **Botond Ferenc Kovats** hlutskarpastur hársbreidd frá því að ná þrepinu og þar á eftir varð **Baltasar Guðmundur Baldursson** í 2.sæti og hann **Ólafur Grétar Vilhelmsson** í því þriðja. Þeir **Breki Freyr Ágústsson** og **Benjamín Fanndal Sturluson** nældu sér í verðlaun á einstökum áhöldum. Vel gert hjá 2. þreps piltum!

Í 3. þrepi 13 ára og yngri varð **Kári Hjaltason** hlutskarpastur og endaði í 2.sæti í fjölþraut og **Tómas Andri Þorgeirsson** vann til verðlauna á tvíslá. Flott hjá drengjunum í 3. þrepi!

Í 2. þrepi kvenna, 13 ára og eldri, var það **Elín Þóra Jóhannesdóttir** sem vann til silfurverðlauna á gólfi og **Anja Erla Pálsdóttir** vann til silfurverðlauna á slá.

Í 2. þrepi 12 ára og yngri voru það **Ísabella Róbertsdóttir** og **Sólný Inga Hilmarsdóttir** sem náðu þrepinu. Ísabella varð í 2.sæti í fjölþraut og Sólný Inga í því þriðja. Allar stúlkurnar frá Gerplu í þessum flokki voru að reyna við þrepið í fyrsta skipti og stóðu þær sig mjög vel.

Í 3.þrepi 13 ára og eldri vann **Emilía Rós Elíasdóttir** æfingar á gólfi og **Sandra Kristín Tandradóttir** varð í 2.sæti á æfingum á slá.

Í 3. þrepi 11 ára og yngri var það **Matthildur Brynja Unnarsdóttir** sem varð hlutskörpust og sigraði æfingar á slá.

Í 3. þrepi 12 ára var það **Elín Lára Jónsdóttir** sem varð hlutskörpust endaði í 2. sæti samanlagt og náði þrepinu og vann til gullverðlauna á gólfi og tvíslá. **Rakel Ásta Egilsdóttir** átti einnig mjög gott mót og náði þrepinu.



Frábær árangur hjá stelpunum og strákunum í áhaldadeildinni og óskum við þeim og þjálfurum þeirra innilega til hamingju!



Æfingabúðir í Györ, Ungverjalandi

Víkuna 12.-19. febrúar fóru 18 stúlkur og fylgdarteymi til Ungverjalandis í æfingabúðir. Stúlkurnar flugu út til Vínar laugardaginn 12. Febrúar, mikil spenningur var í hópnum þar sem margar voru að fara í sínar fyrstu æfingabúðir. Györ er lítill smábær í Ungverjalandi rétt um 100 km frá Vínarborg. Yndislegt veður tók á móti stúlkunum í Ungverjalandi og var ljúft að komast aðeins í burtu frá snjó og stormviðvörðunum á klakanum. Æfingabúðirnar gengu mjög vel, æft var tvisvar sinnum á dag og mikið af nýjum æfingum framkvæmdar. Fimleikaaðstaðan í Györ er í heimsklassa og voru stúlkurnar, þjálfarar og foreldrar virkilega ánægð eftir dvölinni. Stúlkurnar bíða spenntar eftir næstu ferð sem vonandi verður ekki langt í.



bpro

Landsliðshópur pilta



Róbert Kristmannson landsliðsþjálfari hefur tilnefnt 13 unga fimleikamenn til þátttöku í úrvalshópi unglinga fyrir keppnisárið 2022. Gerplupiltarnir Atli Elvarsson og Baltasar Guðmundur Baldursson voru valdir í hópinn en þeir hafa báðir æft fimleika hjá Gerplu frá unga aldri. Þeir félagar eru dugnaðarforkar sem stunda sína íþrótt af miklu kappi sem hefur nú skilaði þeim sæti í úrvalshópi Fimleikasambands Íslands. Atli og Baltasar eiga framtíðina fyrir sér á vettvangi fimleikanna og verður gaman að fylgjast með afrekum þeirra á komandi árum. Til hamingju Atli og Baltasar!



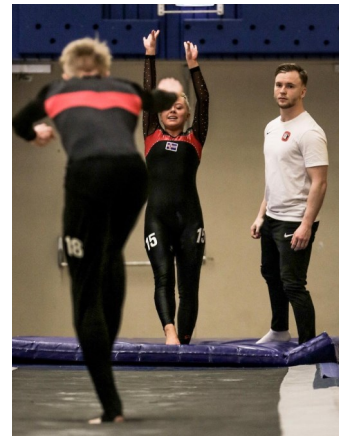
1.FLOKKUR GERPLU TVÖFALDIR BIKARMEISTARAR Í HÓPFIMLEIKUM



Um liðna helgi var Bikarmótið í hópþímleikum haldið í Dalhúsum í Grafarvogi. Lið Gerplu í 1.flokki blandaðra liða öttu harða keppni við lið Hattar frá Egilsstöðum og lið Keflavíkur. Í húfi var bikarmeistaratitill og farseðill á Norðurlandamót unglunga sem haldið verður í Danmörku í apríl. Keppnin var mjög jöfn og spennandi og varð lið Gerplu hársbreidd á undan liði Hattar og sigruðu með aðeins 0,1 stigi. Lið Gerplustúlknna í 1.flokki kepptu einnig uppá bikarmeistaratitil og farseðil á Norðurlandamót. Keppnin í kvennaflokki varð aldrei spennandi en þær sigruðu með miklum yfirburðum og unnu verðskuldað.

Í meistaraflokki sendi Gerpla eitt lið til keppni og var keppnin sem fyrr á milli Gerplu og Stjörnunnar en fyrirfram var Selfoss einnig mætt til að veita harða keppni. Lið Gerplu endaði í 2. sæti á eftir liði Stjörnunnar og Selfoss í 3.sæti. Stelpurnar komu vel samstilltar til leiks og er mikill stígandi í liðinu frá síðasta móti. Liði hefur misst lykilkonur í meiðsli en þær vonast til að geta teft fram sínu sterkasta liði á Íslandsmótinu í apríl.

Lið stúlkanna í 2.flokki sýndu frábærar æfingar í annars mjög harðri keppni. Það er stígandi í liðinu og mikil gleði og samkennd einkennir hópinn. Þær enduðu í 4. sæti en mjótt var á munum á milli liðanna. Þeirra næsta mót verður Íslandsmót og verður spennandi að fylgjast með þeim þar.



OFURHETJUMÓT GRÓTTU

Helgina 5.-6. mars hélt Fimleikadeild Gróttu árlegt boðsmót sem þau kalla Ofurhetjumót, þar sem mörg félög hittast og keppa í fimleikastigum Fimleikasambands Íslands. Gerpla sendi um 50 stúlkur til keppni í 6. – 3. þrepi Fimleikastigans ásamt stúlkum sem kepptu í nýjum keppnisstiga sem kallast Landsreglur.

Gerplu iðkendur áttu virkilega gott mót og fóru heim hlaðnir verðlaunum, ásamt því að allir keppendur voru leystir út með gjafapoka frá mótshöldurum. Virkilega skemmtilegt mót hjá Gróttu og frábær vettvangur fyrir keppendur að æfa sig að keppa og koma fram fyrir framan fulla stúku af áhorfendum sem loksins eru leyfðir aftur eftir langt hlé. Við erum virkilega stolt af okkar keppendum og þjálfurum. Óskum öllum innilega til hamingju með árangur helgarinnar!





MIKIÐ ÚRVAL AF LOFTDÝNUM, JAFNVÆGISSLÁM OG FLEIRI FIMLEIKAÁHÖLDUM

Verðum með sölubás á **Iceland Classic** mótinu,
hlökkum til að sjá ykkur!

Í tilefni að Iceland Classic bjóðum við iðkendum Gerplu
20% afslátt af GK fimleikavörum og fimleikaáhöldum á
hverslun.is með kóðanum "GERPLA"

Gildir til 28. mars nk.





FORELDRAVIKA Í GUNN- OG FRAMHALDSDEILD

Víkuna 14.-18. mars verður foreldravika í grunn- og framhaldsdeild félagsins. Þá vikuna verður húsið opið fyrir foreldra og aðra aðstandendur og þeim boðið að fylgjast með æfingum barna sinna. Við hvetjum ykkur eindregið til þess að nýta þetta skemmtilega tækifæri og fá í leiðinni sýn inn í fimleikaheim barnanna.



GARPAMÓT VORANNAR

Garpamót Gerplu er mót sem við höldum fyrir okkar yngstu iðkendur í Grunn- og framhaldsdeild á hverri önn. Á mótinu taka iðkendur þátt á aldrinum 5 til 8 ára. Iðkendur sýna þá æfingar sem unnið hefur verið í yfir önnina og er markmiðið að æfa iðkendur að koma fram með sínar æfinga. Stúlkur sýna æfingar úr 9., 8. Og 7. þrepi en drengir úr 8. og 7. þrepi ásamt 6. þrepi létt. Í lok móts fá allir iðkendur verðlaunamedalíu og viðurkenningaskjal fyrir góða frammistöðu. Á Garpamóti gefst foreldrum / forráðamönnum einnig tækifæri til að fylgjast með framförum sinna barna. Iðkendur í framhaldshópum í Vatnsenda taka þátt á byrjendamóti í hópfimleikum í stað Garpamóts. Framhaldshóparnir í Vatnsenda eru undirbúningshópur fyrir hópfimleika. Á mótinu keppa iðkendur í reglum hópfimleika á þremur áhöldum. Þrjú áhöldin eru dýna, trampólín og gólfæfingar.

Garpamót vorannar mun fara fram helgina 13.-14. maí og kemur nánari skipulag þegar nær dregur.

Byrjendamót í hópfimleikum fer fram á vorönn einnig og kemur dagsetning fyrir það síðar.





STÖKKFIMIMÓTIN

Stökkfimimót eru minni útgáfa af hóp fimleikum. Stökkfimi er því vettvangur fyrir iðkendur til að keppa í fimleikum með minni kröfum en eru á hóp fimleikamótum. Um liðna helgi var haldið fyrsta stökkfimimót vetrarins fyrir iðkendur fædda 2013-2009 og sendi Gerpla 5 lið til keppni í 3., 4. og 5. Flokki.



EUROGYM 2022

13th EUROGYM 2022 – 10th-19th July



Eurogym er fimleikahátíð fyrir ungt fólk á aldrinum 12 til 18 ára. Hátíðin er haldin annað hvert ár víðs vegar um Evrópu á vegum Evrópska Fimleikasambandsins. **Eurogym er sýningarhátíð þar sem áhersla er á fimleika fyrir alla.** Markmiðið er að kynnst fimleikafólki allstaðar að, kynna fimleika fyrir bæjarbúum og njóta þess að leika sér með vinum sínum. Hvert félag undirbýr atriði sem þau sýna síðan á hátíðinni fyrir framan fjölda áhorfenda.

Eurogym átti að vera haldið á Íslandi sumarið 2020, en vegna COVID-19 var hátíðinni aflýst. Næsta Eurogym fer fram í Sviss **09.-15. júlí 2022** og fara tæplega 40 iðkendur frá Gerplu og um 140 iðkendur frá Íslandi á hátíðina.

