

GERPLUTÍÐINDI



HAUST 2022

EVROPUMÓT Í ÁHALDAFIMLEIKUM

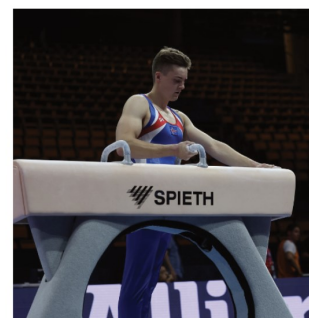


Evrópumótið í áhaldafimleikum var haldið í byrjun Ágúst í Munchen í Þýskalandi. Kvennalandslið Íslands keppti 11. ágúst og áttu þær glæsilegt mót. Fimm stúlkur mynda landsliðið og eigum við í Gerplu þrjá glæsilegar fyrirmyndir í þeim hópi, þær **Agnesi Suto**, **Hildi Maju Guðmundsdóttur** og **Thelmu Aðalsteinsdóttur**.

Karlaliðið keppti 18. ágúst en þeir voru í fyrsta keppnisholli á mótinu af þremur. Fimm drengir mynda landslið Íslands og eigum við í Gerplu fjóra snillinga í þeim hópi, þá **Valgarð Reinhardsson**, **Jónas Inga Þórisson**, **Atla Snæ Valgeirsson** og **Martin Bjarna Guðmundsson**.

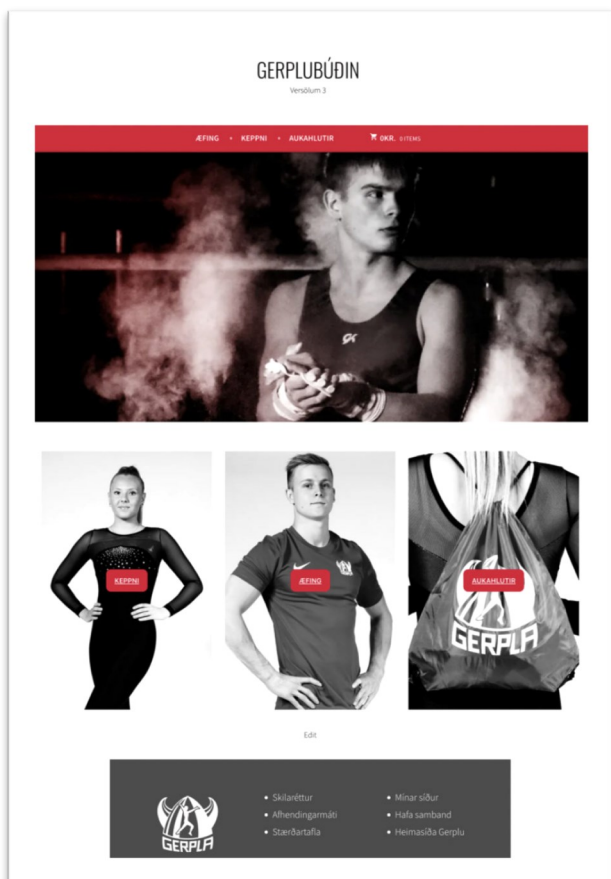
Umgjörð mótsins var stórkostleg og fór mótið fram í Ólympíuhöllinni í Munchen þar sem sumarólympíuleikarnir árið 1972 fóru fram. Gerplustúlkur náðu glæsilegum árangri á mótinu, Thelma varð stigahæst þeirra með 47.432 stig og 42. Sæti af 85 keppendum, Hildur Maja fór í gegnum mótið án falls og fékk 44.398 stig og 63. Sæti. Agnes átti því miður ekki sinn besta dag en þessi frábæra fyrirmynd nýtti reynsluna frá glæstum ferli og getur svo sannarlega borið höfuðið hátt.

Valgarð varð stigahæstur af íslensku strákunum með 77.098 stig sem skilaði honum 42 sæti af 74 keppendum, Jónas Ingi varð annar af íslensku strákunum í fjölþraut með 72.865 stig og Martin átti frábær fimm áhöld af sex, sem skilaði honum heildareinkunn 69,098 stigum. Atli keppti á fjórum áhöldum og skiptu hann og Jón Sigurður með sér áhöldum þar sem einungis 4 keppendur mega fara upp á áhaldið frá hverju liði. Atli Snær stóð sig mjög vel í frumraun sinni á Evrópumóti í áhaldafimleikum





NÝ VEFVERSLUN



Ný vefverslun Gerplu hefur litið dagsins ljós. Þar inni má finna Gerpluvarning til keppni og æfinga sem og ýmislegt annað sniðugt eins og sokka, hárteygjur, hárvörur, vatnsbrúsa og fleira. Gerplubúðin býður ekki uppá heimsendingar enn sem komið er en sá valkostur gæti bæst við fljótlega gegn vægu gjaldi. Inn á vefverslun má einnig sjá hvaða fatnaður tilheyrir hópímleikum annars vegar og áhaldafímleikum hins vegar. Endilega kíkið við hjá okkur í Gerplubúðina.



Nýr keppnisbolur kvenna kom nú í haust og er hann fyrir keppendur í 6.–4. þrepi í áhaldafímleikum og keppendur í 5.–4. flokki í hópímleikum. Einnig eru komnir nýjir æfingabólir fyrir yngstu stúlkurnar sem einnig er hægt að versla hjá okkur í Versölum eða í nýju vefversluninni okkar, gerplubudin.is Tilvaldar afmælis-, tækifæris- og eða jólagjafir fyrir iðkendur Gerplu!



EVROPUMÓT Í HÓPFIMLEIKUM

Góður árangur náðist á Evrópumótinu í hópímleikum sem fram fór í Lúxemborg í September síðastliðinum. Ísland sendi til þátttöku fimm lið í jafnmörgum flokkum. Gerpla átti fulltrúa í fjórum liðum.



Hörðust var keppnin í kvennaflokki þar sem fyrirfram var vitað að baráttan yrði á milli Sænska liðsins og þess Íslenska. Íslensku stelpurnar gerðu allt sitt besta til að ná gullinu og geta gengið sáttar frá borði en þær enduðu í 2.sæti með aðeins 1,15 stiga mun eftir mjög harða baráttu og nokkur áföll vegna meiðsla liðsmanna stuttu fyrir mót. Íslenska kvennalandsliðið var skipað iðkendum úr Stjörnunni, Selfoss og Gerplu. Fulltrúar Gerplu voru þær **Bryndís Guðnadóttir, Guðrún Edda Sigurðardóttir og Klara Margrét Ívarsdóttir** en þær voru allar að keppa í ful-

lorðinsflokk í fyrsta skiptið og má með sanni segja að þær hafi staðist þá prófraun með glæsibrag. Guðrún Edda og Klara voru lykilkonur á trampólíni á meðan að Bryndís lét til sín taka á dýnunni en svo tóku þær allar þátt í gólfæfingunum og geisluðu af glæsileika.

Bryndís Guðnadóttir var svo valin í AllStar lið mótsins en valið eru úr öllum keppendum á mótinu. Bryndís var valin í AllStar liðið fyrir glæsilega frammistöðu í æfingum á gólfi. Valdir eru tveir iðkendur í kvennaflokki á hvert af áhöldunum þremur og tveir iðkendur í karlaflokki af áhöldunum þremur samtals tólf keppendur af öllum þeim sem tóku þátt á mótinu. Glæsilegur árangur hjá Bryndísi.



Stúlknaliðið okkar var einnig í baráttunni um verðlaun en keppnin var mjög hörð á milli Íslands, Danmerkur og Svíþjóðar. Svo fór að stelpurnar urðu í 3. sæti en þær sýndu frábæra frammistöðu í magnaðri stemmningu. Danir urðu Evrópumeistarar verðskuldað en þær áttu sinn fullkomna dag og Sænsku stelpurnar urðu í 2. sæti. Ungu stelpurnar eru reynslunni ríkari og verða hungraðar í eitthvað meira þegar þær mæta næst til leiks á stóra sviðið. Í unglingaliði kvenna voru frá Gerplu þær **Eva Hall-**

dórsdóttir, Guðrún Anna Ingvarsdóttir, Hrafnhildur Tinna Brynjólfssdóttir, Lilja Þórdís Guðjónsdóttir, Sara María Tandradóttir, Sóley Jóhannesdóttir og Sigríður Embla Jóhannsdóttir.

Blandað lið unglinga keppti mjög vel í úrslitum en þau enduðu í 5.sæti þrátt fyrir frábærar æfingar. Þau áttu sinn besta dag í úrslitunum og bættu sig um 4,2 stig frá undanúrslitum sem verður að teljast mjög vel gert. Þau sýndu mikla leikgleði og liðsheild í gegnum allt mótið og var gaman að horfa á þau. Danmörk sigraði flokkinn og komu svo Svíar í 2. sæti og Bretar í því þriðja. Í blandaða liðinu voru fulltrúar Gerplu þau **Guðrún Jónsdóttir, Tinna Dögg Sigurðardóttir, Ísabella Ósk Jónsdóttir, Hilmar Andri Lárusson og Nadía Hafþórsdóttir.**

Drengjalið Íslands var skipað ungum og efnilegum fimleikamönnum sem voru allir að keppa á svona stóru móti í fyrsta skiptið. Þeir bættu sig um hvorki meira né minna en 5,45 stig frá undanúrslitum í úrslitin sem er risastökk. Þeir voru báða keppnisdagana fyrstir í gólfæfingum og stóðust þeir prófið með glæsibrag. Meirihluti keppenda í liðinu getur keppt aftur í unglingaflokki eftir tvö ár á næsta Evrópumóti og mun þessi reynsla nýtast þeim vel þegar þar að kemur. Í Drengjaliði Íslands átti Gerpla fjóra fulltrúa þá **Andra Má Vilhelmsson, Atla Fannar Hlynsson, Birgi Hólm Þorsteinsson og Björn Helga Devine.**



EVROPUMÓT Í HÓPFIMLEIKUM

Fjöldi áhorfenda lögðu leið sína til Lúxemborgar til að styðja við bakið á sínu fólki og er óhætt að segja að andrúmsloftið og stemningin hafi verið rafmögnuð alla keppnisdagana!



Gerpla átti einnig fjölda þjálfara sem voru með landsliðin á mótinu í Lúxemborg en það voru þau **Björk Guðmundsdóttir, Eysteinn Máni Oddsson, Magnús Óli Sigurðsson, Yrsa Ívarsdóttir og Þorgeir Ívarsson.**

Fyrir tveimur árum byrjaði hún **Julie Woldseth** að þjálfa hjá okkur en hún er norskur ríkisborgari og keppti með norska landsliðinu í kvennaflokki. Norska liðið sýndi flotta takta og náðu fjórða sætinu á eftir Dönum. Julie var lykilkona í þeirra liði og erum við heppin að hafa hana í kvennaliði Gerplu.

bpro

HEIMSMEISTARAMÓT Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Heimsmeistaramótið í áhaldafimleikum fór fram í Liverpool á Englandi, í lok október. Gerpla átti fjóra keppendur á mótinu. Þau Hildi Maju, Thelmu, Valgarð og Jónas Inga.

Hildur Maja Guðmundsdóttir og Thelma Aðalsteinsdóttir kepptu í undankeppninni 29. október og kepptu stúlkurnar mjög seint um kvöld, áttu þær virkilega flott mót báðar tvær enda langur og strangur undirbúningur búinn að vera síðustu mánuði. Þær hófu keppni á stökki þar sem þær fengu báðar sína hæstu einkunn. Hildur Maja keppti með nýtt stökk á mótinu og heppnaðist það virkilega vel. Stúlkurnar fengu mikinn stuðning í stúkunni þar sem fjölskyldur þeirra og vinir mættu til Liverpool að styðja þær og létu vel í sér heyra. Gaman að segja frá því að vinsælasta podcastið í fimleikaheiminum Gymcastic tóku sérstaklega eftir stúlkunum okkar og hrósuðu þeim fyrir glæsileika, tæknilegar útfærslur og fyrir frábæra tjáningu í gólfæfingunum sínum. Nefndu einnig að þær yrðu frábærar inn í háskólafimleikana í Bandaríkjunum, ekki slæm meðmæli þar!



Valgarð Reinhardsson og Jónas Ingi Þórisson kepptu 31. október í undankeppni mótsins. Þeirra keppni hófst snemma morguns og byrjuðu þeir keppni á tvíslá. Bestan árangur áttu þeir á stökki báðir tveir og kláruðu svo mótið með glæsibrag og engum föllum. Breytt fyrirkomulag hjá körlunum með tveimur styttri podium æfingum fyrir keppni var öðruvísi en strákarnir eru vanir. Frábær reynsla sem fer beint í reynslubankann fyrir komandi tíma. Stemningin í stúkunni var hreint mögnuð, stuðningurinn frá stuðningsmönnum íslenska hópsins yfirgnæfði oft höllina og mátti stundum halda að þeir væru á heimavelli

HAUSTMÓT FSÍ—áhaldaþimleikar

Keppni hófst 29. október með keppni í 2. þrepi stúlkna, Gerplu stúlkurnar voru glæsilegar, margar að stíga sín fyrstu skref í nýju þrepi. **Elfa María Reynsidóttir** varð í 2. sæti á tvíslá og slá í flokki 12 ára og yngri.

Eftir hádegi á laugardeginum mættu til leiks keppendur í frjálsum æfingum. Keppt var í þrem flokkum hjá báðum kynjum, Gerpla átti keppendur í tveim flokkum karlamegin og í öllum flokkum kvennamegin. **Kári Pálmason** var einn í drengjaflokki og fór heim með 7 gullverðlaun.

Í stúlknaflokki voru það **Bára Björk Jóelsdóttir** og **Rakel Sara Pétursdóttir** einu keppendur flokksins og stóðu þær sig báðar virkilega vel. Rakel Sara sigraði öll áhöld og samanlagt.



Í unglingaflokki kvenna áttum við fjórar stúlkur. **Lilja Katrín Gunnarsdóttir** sigraði fjölþraut og varð **Kristjana Ósk Ólafsdóttir** rétt á eftir henni í 2. Sæti. Stúlkurnar skiptu svo verðlaununum vel á milli sín innan flokksins. Kristjana Ósk varð í 2. Sæti á stökki og tvíslá og í 3. Sæti á gólfi. Lilja Katrín varð í 3. Sæti á stökki og gólfi, 1. Sæti á tvíslá, 2. sæti á slá. **Sól Lilja Sigurðardóttir** var í 3. sæti á tvíslá og 1. sæti á gólfi.

Í fullorðinsflokki karla, kepptu sex frá Gerplu. Þeir eru í svakalegu keppnisformi drengirnir og margir að klára langt og strangt keppnistímabil sem hófst í apríl. Persónulegar bætingar og hæsta skor í fjölþraut voru afrakstur helgarinnar. Í fjölþraut sigraði **Dagur Kári Ólafsson**, **Martin Bjarni Guðmundsson** í 2. sæti og í því þriðja varð **Atli Snær Valgeirsson**. Martin Bjarni sigraði gólf, hringi, stökk og svifrá, varð svo í 3. sæti á tvíslá. **Arnþór Daði Jónasson** bogahestséni sigraði bogahestinn með yfirburðum. Dagur Kári sigraði tvíslá, varð í 2. sæti á gólfi og svifrá, en 3. sæti á boga og hringjum. **Valdimar Matthíasson** fékk silfur á boga og stökki, og brons á svifrá. **Ágúst Ingi Davíðsson** lenti í 2. sæti á hringjum og tvíslá.



Í fullorðinsflokki kvenna áttum við tvo keppendur, **Agnesi Suto** og **Dagný Björt Axelsdóttir**. Agnes sigraði fjölþraut og Dagný Björt varð í 2. sæti rétt á eftir Agnesi. Agnes sigraði tvíslá og jafnvægis slá og varð í 2. sæti á stökki og gólfi. Dagný Björt varð í 2. sæti á tvíslá og slá og í 3. sæti á gólfi.

Á sunnudeginum mættu svo þriðja þreps keppendur okkar bæði drengir og stúlkur til leiks. Í 3. þrepi karla var eingöngu veitt verðlaun fyrir 1. sæti í fjölþraut og á áhöldum. Í flokki 11 ára og yngri sigraði **Ragnar Örn Ingimarsson** fjölþraut, gólf, bogahest og tvíslá, **Tómas Andri Þorgeirsson** sigraði síðan hringi, stökk og svifrá. Í flokki 12 ára og eldri sigraði Bjarni Hafþór Jóhannsson fjölþraut, gólf, hringi og svifrá. **Eysteinn Daði Hjaltason** sigraði bogahest og tvíslá. **Brynjar Björn Haraldsson** sigraði síðan stökkið. Hjálkunum var keppt í þrem aldursflokkum. Stúlkurnar áttu frábært mót og fóru heim allar með bros á vör eftir frábært gengi á mótinu. Í yngsta aldursflokknum 11 ára og yngri áttum við þrjár stúlkur, **Margrét Dóra Ragnarsdóttir** varð í 2. sæti í fjölþraut, 1. sæti á slá og 3. sæti á gólfi. **Rakel Brynja Guðmundsdóttir** fékk silfur á slá. Í flokki 12 ára áttum við þrjár stúlkur. **Arna Sóley Jósepsdóttir** varð hlutskörpust og sigraði fjölþrautina og rétt á eftir henni varð **Saga Ólafsdóttir** í 2. sæti.





GJAFALEIKUR!

KYNNTU ÞÉR LEIKREGLURNAR OG
TAKTU ÞÁTT Á INSTAGRAMSÍÐU @GK.ISLAND

Vinningshafin fær æfingabol
að eigin vali!

Drögum út 18. desember nk.



H Verslun
Bíldshöfða 9

Opnunartími
10:00-18:00 virka daga
11:00-16:00 um helgar



HAUSTMÓT FSÍ áhaldafimleikar

Arna Sóley varð síðan í 2. sæti á stökki, 2. sæti á tvíslá, 3. sæti á slá og 2. sæti á gólfi. Saga sigraði stökkið og slánna, varð í 3. sæti á tvíslá. Í flokki 13 ára og eldri **sigraði Hanna Ísabella Gísladóttir** mótið með yfirburðum og fékk 58.182 stig. Hún sigraði tvíslá og slánna, hún varð í 2. sæti á gólfi og 3. sæti á stökki. **Jóhanna Lea Baldursdóttir** náði sér í silfur á stökki. **Emilía Rós Elíasdóttir** sigraði svo æfingar á gólfi.

Eftir hádegi var svo keppt í 1. þrepi kvenna og karla og 2. þrepi karla. Eingöngu var keppt til gullverðlauna hjá piltunum í 1. og 2. þrepi. **Ármann Andrásson** sigraði fjölþraut, gólfæfingar og hringi. **Andri Fannar Hreggviðsson** sigraði stökk og svifrú. **Ólafur Grétar Vilhelmsson** sigraði bogahest og tvíslá. Í 1. þrepi varð það Botond Ferenc Kováts sem sigraði fjölþraut, gólf, bogahest og hringi.

Í 1. þrepi kvenna kepptu þrjár stúlkur og allar voru þær í flokki 13 ára og yngri. **Lilja Guðrún Gunnarsdóttir** var í 3. sæti í fjölþraut og fékk silfur á gólfi. **Sólný Inga Himarsdóttir** sigraði tvíslánna og fékk brons fyrir æfingar sínar á slá. Frábæru móti lokið fyrir keppendur okkar og þjálfara. Virkilega gaman að sjá hvað liðsheildin hjá bæði strákunum og stelpunum var skínandi alla helgina. Hvatninginuna hjá þeim var ekki minna skemmtilegt að horfa á en alla þessa flottu fimleika. Framtíðin er sannarlega björt í Gerplu.



Þrepamót I—Akureyri

Gerpla sendi glæsilega fulltrúa á Þrepamótið í 4.–5. þrepi sem haldið var 5. og 6. nóvember á Akureyri. Keppendur okkar áttu frábært mót og gaman að sjá framfarir hjá okkar fólki, gleðina sem skein úr andlitum keppenda og fulla stúku af áhorfendum sem létu vel í sér heyra. Keppt er að ná ákveðnum stigafjölda í þessum þrepum og þurfa drengirnir að ná 75 stigum og stúlkurnar 56 stigum til að útskrifast úr þrepinu. Keppendur undirbúa sig svo til keppni í næsta þrepi fyrir ofan þegar þau hafa náð stigum. Eftirfarandi keppendur Gerplu náðu þrepi á mótinu:

5. þrep kk: **Valdimar Björgvin, Róbert Smári Vilhelmsson, Aron Gísli Önnuson**

5. þrep kvk: **Eyja Kristín Þráinsdóttir, Rakel Fjóra Friðriksdóttir, Karen Antonía Heiðarsdóttir**

4. þrep kk: **Ásgeir Mildinberg Jóhannsson**

4. þrep kvk: **Berglind Sara Erlingsdóttir, Sigrún Jónasdóttir, Klara Hlín Þórsdóttir, Ísabella Benonýsdóttir, Máney Rán Hilmarsdóttir, Luna dr Jesus Charrua Torres, Ingibjörg Lea Plédel Eymarsdóttir**





MÓTARÖÐ I - hópfirmleikar

Á þessu keppnistímabili er keppt í fyrsta skipti í mótarið á vegum Fimleikasambandsins. Mótariðin fer þannig fram að þrjú mót eru haldin yfir tímabilið, eitt að hausti og tvö að vori og safna liðin stigum yfir þessi þrjú mót. Gefin eru stig fyrir sæti á einstökum áhöldum sem og í fjölþraut og eru veitt verðlaun að lokinni mótariðinni fyrir hæstu stig á einstökum áhöldum sem og í fjölþraut.

Reglur á mótinu eru opnari en á hefðbundnum hópfirmleikamótum. Keppt er í mýkri lendingar eða „semí“ lendingar þar sem yfirdýna er sett í gryfju. Skrá má meiri fjölda keppanda og ekki er nauðsynlegt að keppa í gólfæfingum til að þaka þátt á stökkáhöldum þ.e.a.s. það má skipta keppendum inn á milli áhalds. Mótið er því kjörið tækifæri fyrir iðkendur að framkæma ný stökk í keppni.

Gerpla sendi fimm lið til keppni. **Tvö lið úr 2. flokki, tvö úr 1. flokki eitt stúlkna og annað blandað lið og eitt úr meistaraflokki.** Liðin stóðu sig öll vel og framkvæmdu keppendur slatta af nýjum stökkum og söfnuðu í reynslubankann fyrir komandi mót!

HAUSTMÓT I - hópfirmleikar

Haustmót í hópfirmleikum og stökkfimi var skipt niður á tvær helgar. Yngri iðkendur kepptu helgina 12.-13. Nóvember meðan þeir eldri kepptu helgina 19.-20. Nóvember.

Haustmót í hópfirmleikum er notað til að skipta niður í deildir en fjöldi deilda fer eftir fjölda liða sem skrá sig til þátttöku en að hámarki eru 9 lið í hverri deild. Í stökkfimi er hins vegar ein deild og er keppt þar bæði í fjölþraut sem og úrslitum á einstökum áhöldum. Gerpla sendi til leiks 13 lið til þátttöku á haustmóti og hafa iðkendur verið að undirbúa sig allt haustið fyrir mótið. Keppt var eftir nýjum dómara-reglum hópfirmleika sem og glænýjum íslenskum undanþágum fyrir yngri flokka. Því frumsýndu mörg okkar lið glænýjar gólfæfingar.

Fyrri hluti haustmóts fór fram á Selfossi og sendi Gerpla sex lið úr 4. flokki stúlkna þar af fjögur í hópfirmleika og tvö í stökkfimi yngri. Tvö lið frá okkur kepptu í KKy flokknum en það er drengjaflokkur. Liðin stóðu sig öll mjög vel og voru Gerplu til sóma. Úrslit urðu eftirfarandi:

4. flokkur hópfirmleikum: **Lið 1 - 1. sæti, Lið 2 - 7. sæti, Lið 3 - 14. sæti, Lið 4 - 22. sæti**

Stökkfimi Yngri: **Gerpla Rauður - 4. sæti, Gerpla Gulur - 5. sæti**

Líkt og áður segir eru veitt verðlaun í fjölþraut sem og einstökum áhöldum. Bæði lið náldu sér í verðlaunapening og Gerpla Gulur gerði sér lítið fyrir vann dýnstökkin á mótinu. Í flokknum kepptu 14 lið og árangurinn því flottur.

KKy - drengir: **Gerpla Blár - 4. sæti, Gerpla Rauður - 5. sæti**

Mikil framþróun hefur verið í drengjaflokki hópfirmleika og voru 7 lið skráð til þátttöku. Gerpluliðin frumsýndu nýjar gólfæfingar og stóðu sig vel á öllum áhöldum. Bæði lið munu keppa í A-deild á komandi keppnistímabili.



NORÐUR - EVRÓPUMÓT Í ÁHALDAFIMLEIKUM



Norður Evrópumótið í áhaldafimleikum var haldið um helgina 19.-20. nóvember í Jyväskylä í Finnlandi. **Atli Snær Valgeirsson, Ágúst Ingi Davíðsson, Dagur Kári Ólafsson, Jónas Ingi Þórisson, Martin Bjarni Guðmundsson og Valgarð Reinhardsson** skipuðu karlalandsliðið að þessu sinni og koma þeir allir úr Gerplu. Þjálfarar þeirra eru bræðurnir **Róbert og Viktor Kristmannssynir**.

Sögulegur atburður átti sér stað þar sem drengirnir gerðu sér lítið fyrir og unnu til bronsverðlauna í liðakeppni í fyrsta sinn í sögunni. Frábær árangur hjá þeim. Valgarð átti besta árangur einstaklinga í fjölþraut þar sem hann lenti í 6. sæti.

Á sunnudeginum var keppt til úrslita á áhöldum og átti Valgarð frábæran dag þar sem hann vann til tveggja silfurverðlauna á stökki og svifrú, Valgarð var einnig í úrslitum á gólfi (6. sæti) og tvíslá (8. sæti). Jónas Ingi komst í úrslit á tveimur áhöldum, þar sem hann lenti í 4. sæti á gólfi og 6. sæti á tvíslá, Dagur Kári var í úrslitum á bogahesti og lenti í 7. sæti og Martin Bjarni í úrslitum á svifrú, hann hafnaði í 7. sæti.

Þá hafa drengirnir lokið löngu og ströngu keppnistímabili sem hófst í apríl.



UNGAR

Á haustönn byrjuðum við að bjóða upp á opið hús fyrir foreldra með ung börn sem eru ekki byrjuð á leikskóla. Tímana köllum við "Unga" og eru á föstudögum kl 12-13. Skiptið kostar 500kr á barn og er alltaf opið hús og allir velkomnir. Tíminn er frjáls tími í salnum og hugsaður sem samverustund foreldra og barna og jafnframt félagslegt fyrir foreldra að koma og hittast og spjalla við aðra foreldra með börn á svipuðum aldri.

Þetta hefur farið mjög vel af stað og er yndislegt að vera búin að opna fimleikasalinn okkar fyrir þessi yngstu kríli sem geta leikið sér og hreyft sig í öruggu umhverfi.

Það er mikil ánægja hjá þessum krílum að skoða fimleikasalinn og fyrir okkur að fylgjast með þeim dafna



HAUSTMÓT II Á EGILSSTÖÐUM - hóp fímleikar



Haustmót 2 fór fram fyrir austan á Egilsstöðum. Ferðin hófst því með flugferð austur og gistu hóparnir saman í grunnskólanum á Egilsstöðum. Í ferðinni var gert margt annað en að keppa í fímleikum og má þar nefna pizzapartý, æfing í fímleikasalnum, sundferð og margt annað skemmtilegt. Ferðin var skemmtileg í alla staði og voru iðkendur Gerplu féluginu til sóma innan sem utan vallar. Líkt og á fyrra haustmóti er mótið notað til að skipta liðunum í deildir og urðu úrslit eftirfarandi:

3. flokkur

Gerpla 1 : 40,570 stig – 3. sæti

Gerpla 2 : 39,695 stig – 5. Sæti

Gerpla 3 : 26,345 stig – 17. Sæti

19 lið voru skráð til þátttöku í 3. Flokki. Gerpla mun því eiga tvö lið í A deild og eitt í B deild á tímabilinu.

2. flokkur

Gerpla 1 : 44,920 stig – 3. Sæti

Gerpla 2 : 35,615 stig – 9. sæti

Bæði lið munu því eiga sæti í A deild á tímabilinu.

Flottur árangur í báðum flokkum og verður ekki annað sagt að keppendur hafi notið sín bæði á keppnisgólfinu sem og í ferðinni sjálfri.



AÐVENTUMÓT ÁRMANNSS

Aðventumót Ármanns fór fram 26.-27. nóv í Laugardalnum. Mótið er fastur liður hjá yngri iðkendum okkar í keppnisdeildinni í áhaldafímleikum fyrstu helgina í aðventu. Gerpla sendi glæsilega fulltrúa á mótið í 6. þrepi og upp í 4. þrep hjá báðum kynjum ásamt því að við áttum flotta fulltrúa í Landsreglum. Við erum ótrúlega stolt af öllum okkar iðkendum sem sýndu glæsilega takta um helgina, margir að keppa á sínu fyrsta móti og áttu jákvæða upplifun af mótinu og allir spenntir að taka þátt á fleiri mótum í vetur.

Við þökkum Ármanni fyrir ótrúlega skemmtilegt mót, foreldrum fyrir stuðninginn í stúkunni og óskum keppendum og þjálfurum til hamingju með glæsilegt mót.





GARPAMÓT HAUSTANNAR

Garpamót Gerplu fór fram helgina 25.-26. nóvember. Mótið er vettvangur fyrir iðkendur okkar í grunn- og framhaldshópum til að stíga sín fyrstu skref í að koma fram með keppnisæfingar, sýna foreldrum/ forráðamönnum hvað þau eru búin að vera að æfa á fimleikaæfingum og láta ljós sitt skína. Að loknu móti fá iðkendur verðlaunapening og viðurkenningaskjal fyrir sína frammistöðu.

Garpamótið heppnaðist vel og óskum við iðkendum og þjálfurum til hamingju með flott mót. Einnig þökkum við öllum áhorfendum fyrir komuna í Versali!



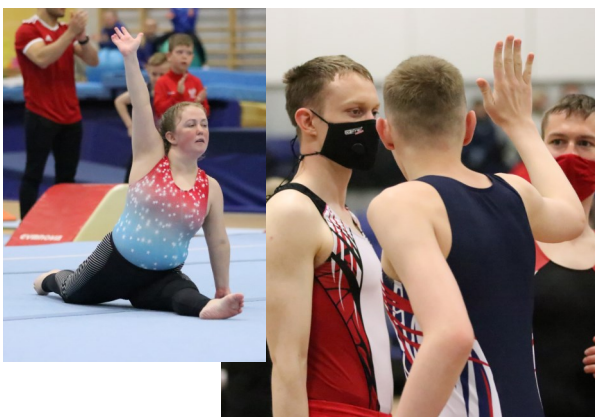
JÓLA - PARKOURDJAMM

Við í Gerplu höldum okkar árlega jóla-parkour djamm, þann fyrsta í aðventu. Við bjóðum öllum parkour hópum á landinu að taka þátt og er þetta orðinn fastur liður á haustönn hjá okkur. Viðburðurinn var gríðarlega vel sóttur, en það tóku í heildina 91 iðkandi þátt í deginum.

Á parkour djammi, koma iðkendur parkour greinarinnar saman og æfa og sýna hvoru öðru þær æfingar sem þau eru að framkvæma. Þetta er hugsað sem öruggt umhverfi fyrir parkour iðkendur að koma og æfa sig og kynnst öðrum iðkendum.



SPECIAL ÓL



Fjórir iðkendur Gerplu, hafa verið valin í að taka þátt á Special Olympics sem fer fram sumarið 2023. Við erum ákaflega stolt af þessum iðkendum og óskum þeim góðs gengis í undirbúningnum á komandi vorönn sem og á viðburðinum sjálfum.

Þeir iðkendur sem voru valin til að taka þátt eru:

- David Thor Torfason
- Tómas Örn Rúnarsson
- Elva Björg Gunnarsdóttir
- María Ragnhildur Ragnarsdóttir

KRÍLI OG BANGSAR

Kríla- og Bangsahópar Gerplu héldu jólaæfingu sunnudaginn 11. desember. Þá var æfing með nokkuð frjálsum sniði þar sem börn og forráðamenn náðu að njóta saman. Við vorum svo heppin að það kíktu tveir Jólasveinar á fimleikakrakkana með glaðning í poka og þeir voru alveg heillaðir af þessum flinku fimleikakrökkum. Þetta var síðasta æfing hjá litlu snillingunum okkar á þessu ári. Um leið og við þökkum fyrir samveruna á haustönn þá minnum við á að **skráning á vorönn hefst þann 2. janúar klukkan 10:00 inná Sportabler.**



THELMA OG VALLI FIMLEIKAFÓLK ÁRSINS



Thelma varð Íslandsmeistari í fjölþraut í fyrsta sinn á sýnum ferli á árinu, þar sem hún sýndi glæsileika og mikla yfirburði en hún varð einnig bikarmeistari með liði sínu Gerplu. Thelma leiddi liðið sitt áfram til sigurs og tókst það með yfirburðum. Thelma var valin í landslið Íslands til að keppa á Norðurlandamóti sem haldið var í Kópavogi í sumar. Thelma gerði sér lítið fyrir og varð Norðurlandameistari á slá og íslenska liðið lenti í 3. sæti í liðakeppninni sem er frábær árangur. Thelma var stigahæst Íslendinganna í fjölþraut þar sem hún lenti í 6. sæti með samtals 48,065 stig sem er hennar besti árangur til þessa. Thelma var valin í landslið fyrir Evrópumótið sem fór fram í Munich, Þýskalandi í lok ágúst. Mótið var úrtökumót fyrir Heimsmeistaramótið sem fór fram í Liverpool, Englandi í lok október, í ár var það í fyrsta skiptið sem þátttökuréttur á mótið fór fram í gegnum Evrópumótið. Thelma átti frábært Evrópumót sem tryggði henni þátttökurétt á Heimsmeistaramótið, Thelma varð áttunda í röðinni til þess að tryggja sér þátttökurétt einstaklinga. Thelma kláraði svo keppnistímabilið með frábærum

árangri á Heimsmeistaramótinu. Vakti það heimsathygli hve mikill glæsileiki og gleði geislaði af Thelmu á stórmótunum. Thelma æfir að meðaltali 25 klst. á viku en nemur samhliða því Lyfjafræði við Háskóla Íslands.

Valgarð er okkar fremsti fjölþrautarkeppandi, og er hann nú sexfaldur Íslandsmeistari. Hann varð Íslandsmeistari í fjölþraut á árinu og gerði sér lítið fyrir og vann til verðlauna á öllum áhöldum. Valgarð er því ríkjandi Íslandsmeistari á gólfi, stökki og svifrú, vann til silfurverðlauna á hringjum og á tvíslá og brons á boga. Lið Valgarðs, Gerpla, varð einnig bikarmeistari á árinu. Á Norðurlandamótinu sem fram fór á Íslandi í sumar, náði Valgarð bestum árangri íslensku karlanna og varð í 10. sæti og þar vann hann silfur á stökki og gólfi en að auki lenti hann í 5. sæti á hringjum. Valgarð vann sér þar með inn þátttökurétt á Heimsmeistaramótinu með frábærri frammistöðu á Evrópumótinu. Valgarð átti stóran þátt í þeim sögulega sigri að vinna til bronsverðlauna með íslenska karlalandsliðinu á Norður Evrópumóti sem fór fram í Finnlandi í lok nóvember. Valgarð endaði í 6.sæti í fjölþraut og náði hann aftur í tvenn silfurverðlaun, nú á stökki og svifrú. Valgarð keppti einnig til úrslita á tvíslá og gólfi, en þar hafnaði hann í 8.sæti og 6.sæti.

Í 2. sæti voru **Hildur Maja Guðmundsdóttir** og **Jónas Ingi Þórisson**, í 3. sæti varð **Martin Bjarni Guðmundsson**.



LIÐ ÁRSINS

Íslenska karlalandsliðið í áhaldafimleikum átti frábæran dag á Norður Evrópumóti og gerði sér lítið fyrir vann til bronsverðlauna. Liðið skrifaði þar með nafn sitt með í sögubækurnar, þar sem að karlalandslið í áhaldafimleikum hefur aldrei áður unnið til liðaverðlauna á Norður Evrópumóti. Liðið skipa þeir; **Atli Snær Valgeirsson**, **Ágúst Ingi Davíðsson**, **Dagur Kári Ólafsson**, **Jónas Ingi Þórisson**, **Martin Bjarni Guðmundsson** og **Valgarð Reinhardsson**, varamaður **Valdimar Matthíasson**, allir æfa þeir í Gerplu.

Afrek ársins er sá frábæri árangur sem áhaldalandsliðin okkar náðu á árinu. Þvílíkt ár hjá okkar fólki, sem hefur æft af kappi undanfarið og ekki látið neitt stoppa sig á sinni vegferð. Markmiðum var náð og erum við ákaflega stolt af þeim og þeirra afrekum. Óhætt er að segja að iðkendur Gerplu bæði í hóp- og áhaldafimleikum hafi átt geggjað ár 2022. Við erum ákaflega stolt af okkar iðkendum og þjálfurum þeirra.



Íþróttafélagið Gerpla óskar
iðkendum, aðstandendum, samstarfs- og styrktaraðilum sem
og Kópavogsbúum öllum gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári!

Þökkum ánægjulegt samstarf, góðan stuðning
og gleðilega samveru á árinu sem er að líða.

Stjórn og starfsfólk Gerplu