GERPLUTÍÐINDI



VOR 2023

UPPSKERUHÁTÍÐ VEGNA ÁRSINS 2022

Uppskeruhátið Gerplu var haldin hátíðleg laugardaginn 7. janúar í veislusal félagsins. Mikill og góður árangur náðist á árinu sem leið og voru iðkendur, þjálfarar og sjálfboðaliðar heiðraðir.



Afreksbikar í áhaldafimleikum karla var **Valgarð Reinhardsson** enda eitt besta ár Valgarðs að baki. Hann landaði fjórum Íslandsmeistaratitlum, vann til tveggja silfurverðlauna á Norðurlandamóti sem og á Norður-Evrópumóti. Hann átti mjög gott Evrópumót og vann sér inn þátttökurétt á Heimsmeistaramótinu í Liverpool svo eitthvað sé nefnt. Hvatningabikarinn kom í hlut **Valdimars Matthíassonar** en hann hefur sýnt miklar framfarir á liðnu ári og sýnir mikinn metnað í sínum fimleikum.



Afreksbikar í áhaldafimleikum kvenna hlaut **Thelma Aðalsteinsdóttir**. Thelma átti sitt besta fimleikaár á sínum ferli og standa Norðurlandameistaratitill á jafnvægisslá og Íslandsmeistaratitill í fjölþraut uppúr. En einnig vann hún sér inn þátttökurétt á HM í Liverpool eftir að hafa sýnt frábærar æfingar á Evrópumóti. Hvatningabikarinn hlaut **Hildur Maja Guðmundsdóttir** en hún átti mjög gott ár og sýnir mikinn metnað í sínum æfingum. Hún sýndi mikla þrautsegju er hún þurfti að vinna sig upp eftir erfið veikindi í upphafi síðasta árs og kom sterkari til baka. Hún náði tveimur Íslandsmeistaratitlum og vann silfur á gólfi á Norðurlandamóti.

Í hópfimleikadeild fékk **1. flokkur kvenna** afreksbikarinn enda handhafar allra mögulegra titla á Íslandi árið 2022. Virkilega flottur hópur sem er vel að þessu kominn. **1. flokkur mix** fékk hvatningabikarinn en þar er á ferðinni mjög skemmtilegt lið sem æfir vel og á framtíðina fyrir sér.





Þjálfarar ársins í hópfimleikum voru þau **Edda Sigríður Sigfinnsdóttir** og **Kristinn Þór Guðlaugsson** en þau voru bæði í þjálfarateymi 1. flokks síðustu ár. Þau hafa mikinn metnað fyrir sinni þjálfun, ná vel til iðkenda og leggja jafnmikið í vinnuna utan sem innan salarins. Þau eru bæði mikill fengur fyrir félagið.



Þjálfarar ársins í áhaldafimleikum voru þeir **Ferenc Kováts** og **Róbert Kristmannsson**. Ferenc stýrði liði Gerplu til sigurs á bikarmóti ásamt sterku þjálfarateymi og þjálfar bæði Íslandsmeistara fullorðina og unglinga. Hann tók við kvennalandsliði Íslands s.l. ár og hampaði liðið einum Norðurlandameistara sem og 3.sæti í liðakeppni ásamt fleiri verðlaunum. Róbert Kristmannsson er einn af burðarstólpum Gerplu og sýndi frábæran árangur á árinu með sína stráka. Liðið hans varð Bikarmeistari og hampaði hann öllum þremur verðlaunahöfum í fjölþraut. Hæst ber þó að nefna árangur á Norður Evrópumóti þar sem lið hans skipað Gerpludrengjum skrifaði söguna er þeir unnu til bronsverðlauna í liðakeppni.

Þjálfari ársins í grunn- og framhaldsdeild var **Telma Rut Sæþórsdóttir.** Telma er góður leiðtogi sem sínir iðkendum sínum áhuga og hvetur þá áfram í sínum fimleikum. Hún er mjög áreiðanleg og hefur mjög góða nærveru.



Þjálfari ársins í almennri deild er **Lilja Árnadóttir.** Lilja þjálfar hópa í félaginu þar sem iðkendur eru með fötlun. Hún hefur einstaka lagni í þjálfun þeirra, er glaðlynd og er hrókur alls fagnaðar. Hún er klárlega eitt af leynivopnum þjálfarateymis Gerplu.

Garpur Gerplu var **Bryndís Guðnadóttir** en nafnbótina hlaut hún fyrir að vera valin í All-Star lið Evrópumótsins 2022 fyrir glæsilega frammistöðu í gólfæfingum.

Félagsmálaskjöldinn hlaut **Anna Kristjana Egilsdóttir** fyrir að vera mikilvægur hlekkur í teymi Máttarstólpa og unnið ötullega fyrir félagið iðkendum til heilla.

Sjálfboðaliði ársins var valinn **Arnar Þór Ólafsson** en hann hefur verið iðinn við að aðstoða félagið við flutninga á áhöldum á milli húsa oft með engum fyrirvara.





Á árinu hefur Gerpla veitt þeim iðkendum viðurkenningu sem hafa staðið sig vel í alþóðlegum keppnum en stelpurnar í kvennalandsliðinu voru eftir að fá sína viðurkenningu. Þær **Agi, Dagný Björt, Hildur Maja og Thelma** fengu viðurkenningu fyrir frábæran árangur á Norðurlandamótinu í áhaldafimleikum síðastliðið sumar en þær unnu til bronsverðlauna í liðakeppni á mótinu.

bpro

ÞREPAMÓT



Þrepamót FSÍ í 1.-3 þrepi fór fram í Björk, helgina 28.-29. janúar. Iðkendur Gerplu áttu virkilega flott mót um helgina og var gaman að fylgjast með þeim uppskera ríkulega eftir miklar æfingar frá síðusta móti.
Keppnin hófst á laugardeginum með keppni í 3 þrepi stúlkna 11 ára og yngri. Gerpla átti tvo keppendur í þeim flokki, þar kom sá og sigraði **Rakel Brynja Guðmundsdóttir** fjölþraut og tvíslá. Rakel fékk einnig silfurverðlaun á gólfi. **Jóhanna Bryndís Andradóttir** nældi sér svo í brons fyrir gólfæfingar. Glæsilegt hjá þeim stöllum.



Í 3. Þrepi 13 ára og eldri átti Gerpla níu keppendur og var verðlaunapallurinn í fjölþraut alveg rauður og svartur, **Hanna Ísabella Gísladóttir** sigraði fjölþraut og á eftir henni var það **Emilía Rós Elíasdóttir** í 2. sæti og **Saga Ólafsdóttir** í því þriðja. Gerplustúlkurnar í þessum aldursflokk voru duglegar að skipta með sér verðlaunum á einstökum áhöldum einnig. Hanna Ísabella fékk verðlaun á öllum áhöldum sigraði tvíslá, jafnvægisslá og fékk silfur á gólfi og stökki, Saga Ólafsdóttir varð í 2. sæti á tvíslá. **Arna Sóley Jósepsdóttir** fékk bronsverðlaun á tvíslá og gólfi, Emilía Rós Elíasdóttir sigraði gólfæfingar og varð í 3. sæti á jafnvægisslá og stökki. Frábær árangur.



Í síðasta hluta á laugardegi mættu stúlkurnar okkar í 1. þrepi til leiks. **Sólný Inga Hilmarsdóttir** og **Aníta Elk Davíðsdóttir** héldu uppi Gerpluheiðrinum í flokki 13 ára og yngri. Þar sem eingöngu fimm keppendur voru í þeim flokki var eingöngu gefið fyrir 1. sæti í fjölþraut og á einstökum áhöldum. Sólný Inga Hilmarsdóttir sigraði æfingar á tvíslá og stökki.

Á sunnudeginum kepptu stúlkurnar okkar í 2. þrepi í fyrsta hluta um morguninn. **Elfa María Reynisdóttir, Margrét Dóra Ragnarsdóttir** og **Rakel Ásta Egilsdóttir**. Þær stóðu sig virkilega vel og verður gaman að fylgjast með þeim á næstu mótum.



Í fimmta og síðasta hluta var loksins komið að strákunum okkar. Keppt var í öllum þrepum hjá þeim á sama tíma.
Í 1. þrepi varð það hann **Botond Ferenc Kováts** sem sigraði fjölþraut, gólf, bogahest og svifrá, **Atli Elvarsson** sigraði hringi og tvíslá. Eingöngu var gefið fyrir 1. sæti hjá strákunum í 1. og 2. þrepi.
Í 2. þrepi karla var það **Ármann Andrason** sem sigraði fjölþrautina, gólf, og hringi. **Daníel Theodór Glastonbury** sigraði tvíslá og svifra. **Ólafur Grétar Vilhelmsson** og **Snorri Mahileo Maldonado** urðu jafnir í 1. sæti á stökki.
Í 3. þrepi karla var keppt í tveim aldursflokkum keppt var í 13 ára og yngri, þar kom sá og sigraði **Ragnar Örn Ingimarsson** með yfirburðum í fjölþraut og á öllum áhöldum. **Tómas Andri Þorgeirsson** var í 2. sæti í fjölþraut, bogahesti og svifrá, hann fékk einnig bronsverðlaun á tvíslá, stökki og í hringjum. **Kári Hjaltason** varð í 3. sæti í fjölþraut, gólfi og fékk silfurverðlaun á stökki og í hringjum. **Bjarni Hafþór Jóhannsson** fékk bronsverðlaun á svifrá og **Tadas Eldukonis** fékk bronsverðlaun á bogahest.
Í 3. þrepi 14 ára og eldri var eingöngu gefið fyrir 1. sæti. **Arnór Snær Hauksson** sigraði æfingar á stökki með glæsibrag.



BÍLALEIGA AKUREYRAR Höldur
Europcar

Þrepamót 2 í 4.-5. þrepi var haldið í Gerplu, þann 6. febrúar. Mótið fór fram í þrem hlutum þar sem keppt var í 4. og 5. þrepi drengja og stúlkna. Á mótinu er eingöngu keppt að ná lágmörkum í þrepi sem FSÍ og tækninefndir setja á keppnisþrepin. Hjá drengjunum eru það 75 stig í báðum þrepum og hjá stúlkunum eru það 56 stig.
Gerpla átti glæsilega keppendur á mótinu þar sem allir sýndu flotta fimleika og gleðin skein úr andlitum þeirra eftir skemmtilegan dag. Þeir keppendur Gerplu sem náðu þrepi að þessu sinni voru:



5. Þrep
Tanja Mist Þorgeirsdóttir
Arpita Gurung
Hólmfríður Agla Arnarsdóttir
Júlía Rún Valsdóttir
Kormákur Erlendsson
4. Þrep
Karen Van de Putte
Carmen Sara Davíðsdóttir
Berglind Helga Hauksdóttir
Zsombor Ferenc Kováts
Valdimar Björgvin

GK MÓTIÐ Í 4.-5. FLOKKI OG KKY

GK mótið í hópfimleikum og Stökkfimi fór fram í Egilshöllinni 4.-5. febrúar. Gerpla átti 9 lið á mótinu og stóðu þau sig öll vel.

5. flokkur – Kky 2014

Yngsti flokkurinn sem keppti á mótinu var 5. flokkur kvk og Kky 2014. Mótið var fyrsta fimleikasambands-mótið hjá þeim liðum og átti Gerpla 2 lið. Eitt drengja lið og tvö stúlkna. Að loknu móti fengu allir þátttakendur viðurkenningaskjal fyrir þátttöku.

KKy

Gerpla átti tvö lið í KKy flokki. Annað liðið keppti í hópfimleikaflokknum og hitt í stökkfimiflokknum. Bæði lið stóðu sig vel skiluðu flottum æfingum. Lið Gerplu í hópfimleikum náði sér í bronsmedalíu og þar með 3. sætinu. Í stökkfimiflokknum gerði Gerplu liðið sér lítið fyrir og fékk fyrstu verðlaun á trampólíni og annað sæti í samanlögðum árangri.



4. flokkur

Gerpla sendi fjögur lið til keppni í fjórða flokki. Í 4. Flokki hópfimleika er liðunum skipt upp í þrjár deildir A, B og C eftir árangur á haustmóti. Gerpla átti tvö lið í A deild og eitt í B deild. Í stökkfimihlutanum átti Gerpla eitt lið. Úrslit urðu eftirfarandi:

Hópfimleikar A – deild

Gerpla 1 – 1. sæti
Gerpla 2 – 5. sæti

Hópfimleikar B – Deild

Gerpla 3 – 5. sæti

Stökkfimi

Gerpla Rauður – 8. sæti í samanlögðu árangri og á dýnustökkunum varð liðið í 4. sæti hársbreidd frá verðlaunasæti.

GK MÓT Í 3. FLOKKI OG MÓTARÖÐ 2

Helgina 11.-12. febrúar fóru fram tvö mót á Akranesi. Mótaröð sem er fyrir iðkendur í 2., 1. og meistaraflokki annars vegar og GK mót þar sem iðkendur í 3. flokki tóku þátt hins vegar. Mótin tvö eru óhefðbundin að því leiti að keppt er í svokallaðar „semi lendingar“ og mega vera fleiri en 6 í hverri stökkumferð. Mótið var hið skemmtilegasta og sendi Gerpla 8 lið til keppni og stóðu þau sig öll vel.

Á GK mótinu átti Gerpla þrjú 3.flokks lið, tvö af þeim kepptu í A deild og eitt í B deild. Mótið er samskonar mót og mótaröðin í uppsetningu. Keppt er í „semi“ lendingum og mótið því kjörið tækifæri að prufa nýjar æfingar á stökkáhöldunum. Lið þrjú hækkaði sig um hvorki meira né minna en 7 sæti á milli móta sem er frábær árangur.

A deild

Gerpla 1 – 1. sæti 44,890 stig
Gerpla 2 – 6. sæti 36,795 stig

B deild

Gerpla 3 – 2. sæti 32,295 stig



APRÍLTILBOÐ
Í GERPLUBÚÐINNI!



NIKE YOUTH PEYSA

~~6.300 KR~~

4.400 KR



NIKE KK/KVK PEYSA

~~7.900 KR~~

5.900 KR

TILBOÐIÐ GILDIR Í GERPLUBÚÐINNI (VERSÖLUM 3)
OG Í VEFVERSLUN GERPLUBUDIN.IS

Á mótaröðinni sendi Gerpla 5 lið til leiks. Eitt meistaraflokks lið, tvö lið í fyrsta flokki annað blandað og hitt stúlkna. Úr 2. flokki áttum við tvö lið. En mótaröðin er skemmtileg þar sem allir iðkendur í 2. flokki og eldri keppa saman í reglum fyrir unglingalið. Á mótinu fá iðkendur tækifæri til að reyna við ný og erfiðari stökk, keppa í umferðum sem þeir myndu e.t.v. ekki keppa með á hefðbundnu móti og fleiri fá að spreyta sig í hverri umferð. Þrjú slík mót eru haldin á tímabilinu og safna liðin stigum yfir tímabilið og fá stig bæði í fjölþraut sem og á einstökum áhöldum.



Úrslit urðu eftirfarandi:
Í flokki blandaðra liða varð **Gerpla Mix** í fyrsta sæti með samanlagða einkunn 48,795 og var það þriðja hæsta samanlagða einkunnin á öllu mótinu sem er vel gert.
Í kvennaflokki urðu úrslit eftirfarandi:
Gerpla mfl. – 1. sæti samanlögð stig 51,015
Gerpla 1.fl – 4. sæti samanlögð stig 46,680
Gerpla 2.fl 1 – 9. sæti samanlögð stig 39,615
Gerpla 2. fl 2 – 17. sæti samanlögð stig 29,815

BIKARMÓT Í FRJÁLSUM ÆFINGUM

Helgina 18.-19. febrúar fór fram bikarmót FSÍ í áhaldafimleikum í umsjón Ármanns. Gerpla sendi fjögur lið til leiks í frjálsum æfingum karla og kvenna, en 6 lið í þrepum. Gerplukeppendur mættu einbeittir til leiks og uppskáru heldur betur eftir þrotlausar æfingar síðustu mánuði.
Gerpla 1 í karlaflokki urðu bikarmeistarar með yfirburðum en **Gerpla A** varð í 2. sæti
Kvennalið **Gerplu 1** sigraði kvennakeppnina með yfirburðum með glæsilegum æfingum sínum. **Gerpla A** endaði svo í 5. sæti.



BIKARMÓT Í ÞREPUM

Í 3. Þrepi átti Gerpla tvö lið í kvennakeppninni og tvö í karlakeppninni. Gerpla 1 sigraði karlakeppnina og varð Gerpla A í 2. sæti. Í kvennakeppninni sigraði **Gerpla A** og varð Bikarmeistari og lið **Gerplu B** varð í 7. Sæti.

Í Gerplu A voru það **Hanna Ísabella Gísladóttir, Emilía Rós Elíasdóttir, Saga Ólafsdóttir, Arna Sóley Jósepsdóttir, Rakel Brynja Guðmundsdóttir og Jóhanna Bryndís Andradóttir.**

Lið Gerplu B voru það **Jóhanna Lea Baldursdóttir, Bylgja Ýr Þórarinsdóttir, Sandra Ósk Halldórsdóttir, Gunnlaug Eva Árnadóttir og Áróra Sif Rúnarsdóttir.**

Lið Gerplu 1 karla voru það **Ísak Þór Ívarsson, Bjarni Hafþór Jóhannsson, Pétur Hrafn Davíðsson, Ragnar Örn Ingimarsson og Tómas Andri Þorgeirsson**

Lið Gerplu A karla voru það **Kári Hjaltason, Vilhjálmur Árni Sigurðsson, Eysteinn Daði Hjaltason, Arnór snær Hauksson og Ásgeir Mildinberg Jóhannsson**

Gerpla átti eitt lið í 2. Þrepi kvenna sem lenti í 5. Sæti. Liðið skipaði **Rakel Ásta Egilsdóttir, Matthildur Brynja Unnarsdóttir, Katrín María Jónsdóttir, Elfa María Reynisdóttir og Margrét Dóra Ragnarsdóttir.**

Gerpla átti eitt lið í 1. Þrepi karla og varð liðið í 2. Sæti. Liðið skipaði **Botond Ferenc Kováts, Andri Fannar Hreggviðsson, Atli Elvarsson og Snorri Rafn William Davíðsson.**

Því miður vegna veikinda og meiðsla áttum við ekki lið í 1. þrepi kvenna og 2. þrepi karla en við áttum glæsilega fulltrúa sem mættu til leiks sem gestir.

Daníel Theodór Glastonbury keppti í 2. þrepi á tvíslá og svifrá, **Sólný Inga Hilmarsdóttir** keppti í 1. Þrepi í fjölþraut og áttu bæði glæsilegt mót.

Við erum virkilega stolt af öllum okkar keppendum og þjálfurum, breiddin sem Gerpla hefur í frjálsum æfingum karla og kvenna er með einsdæmum, framtíðin er björt í Kópavoginum!



FJÓRIR BIKARMEISTARATITLAR Í HÚS HJÁ GERPLU Í HÓPFIMLEIKUM



Fyrsti bikarmeistaratitill Gerplukvenna síðan 2015

Gerplustúlkur náðu að endurheimta bikarinn í Kópavoginn efti langa bið. Það var mikil eftirvænting í Digranesi 5. mars þegar bestu hópfimleikalið landsins mættu til keppni. Fyrirfram var vitað að keppnin yrði jöfn og spennandi á milli kvennaliðs Stjörnunnar og Gerplu. Stjörnustúlkur hafa unnið bikarinn samfleytt síðan árið 2016 en þar á undan höfðu Gerplustúlkur unnið hann 10 sinnum í röð eða frá 2006-2015. Kvennalið Gerplu mætti einbeitt til leiks í gær. Ljóst var eftir fyrsta áhald að Gerplustúlkurnar væru mættar til keppni, þar sem þær negldu dýnuna með glæsibrag og hlutu 17,0 stig fyrir æfingar sínar. Gerplustúlkur eiga mikið inni á trampólíni en sýndu dansinn sinn í gær óaðfinnanlega. Þær sigruðu á öllum áhöldum nokkuð sannfærandi og sigldu bikarmeistaratitlinum nokkuð örugglega heim í Kópavoginn. Mikil endurnýjun hefur átt sér stað undanfarin ár og er uppbygging síðustu ára að skila sér en liðið var skipað ungum liðskonum í bland við eldri og reyndari Gerplustúlkur. Þessi titill er vel verðskuldu uppskera þrotlausrar vinnu iðkenda og þjálfara flokksins sem við erum gríðarlega stolt af. Glæsilegur árangur hjá okkar konum.

Gerpla sendi ungt og efnilegt lið til keppni í **meistaraflokki blandaðra liða**. Þau voru eina liðið sem var skráð til leiks og því bikarmeistaratitillinn þeirra. Þau sýndu frábærar æfingar þrátt fyrir að hafa lent í því óhappi að einn liðsmaður þeirra meiddi sig í gólfæfingum og þurfti því að breyta stökkumferðum frá upphaflegu plani. Þau komust mjög vel frá keppninni og er ljóst að þau eiga framtíðina fyrir sér.

Það er vert að nefna að það er gaman að halda hópfimleikamót í Digranesi og frábært að keppa á loksins á heimavelli í fullorðinsflokki eftir margra ára bið. Stúkan var full af frábærum stuðningsmönnum og skilaði það sér klárlega til liðanna sem nutu sín svo vel á keppnisgólfinu. **Við viljum þakka kærlega fyrir þennan frábæra stuðning og stemmningu sem myndaðist í húsinu og öllum sjálfboðaliðum og starfsfólki þökkum við kærlega fyrir frábær störf um helgina.**







Gerpla bikarmeistari í 1. flokki kvenna

Gerplustúlkur urðu bikarmeistarar stúlkna í 1.flokki með miklum yfirburðum. Í fyrsta flokki eru keppendur 15-17 ára. Þær sigruðu með rúmum sjö stigum á næsta lið og áttu framúrskarandi dag. Þær komu sáu og sigruðu öll áhöldin, sýndu flotta liðsheild og leikgleðin skein af þeim allan daginn. Stelpurnar eru spenntar fyrir Íslandsmótinu sem haldið verður í lok apríl og þær stefna á bætingar fram að því og ætla sér að verja sjálfan Íslandsmeistaratitilinn.

2. flokkur kvenna og stökkfimi eldri

Gerpla tefldi fram einu liði í 2. flokk kvenna og einu liði í stökkfimi eldri. Lið Gerplu í hópfimleikum endaði í 4. sæti í mjög harðri keppni. Þær sýndu frábæran dans og framfarir á stökkáhöldunum. Alls kepptu níu lið í flokknum. Í stökkfiminni endaði lið Gerplu í 5. sæti af níu liðum. Þær sýndu frábærar æfingar á dýnu og trampólíni og gáfu hinum liðunum ekkert eftir þar. Keppnin í stökkfiminni var einnig mjög hörð og spennandi. Ljóst er að stúlkurnar í þessum flokkum eiga framtíðina fyrir sér. Næsta mót hjá þessum liðum er Íslandsmót í lok apríl.







3. flokkur kvenna

Gerpla varð bikarmeistari í 3.flokki kvenna og áttu einnig 4.sæti í þeim flokki. Þær voru stigahæstar á gólfi og dýnu og í samanlögðum stigum. Lið Gerplu 2 sem endaði í 4.sæti sýndu einnig frábærar æfingar á öllum áhöldum og voru hársbreidd frá bronsinu. Gerpla átti eitt lið í B-deild í 3.flokki og enduðu þær í 7.sæti. Liðin sýndu bætingar og voru persónulegir sigrar unnir á mörgum vígstöðum. Það er mikil reynsla að keppa í liði og margt sem iðkendur læra í tengslum við það. Það er ánægjulegt að sjá fjöldann og breiddina í þessum flokki hjá Gerplu og er ljóst að framtíðin er björt.

ICELAND CLASSIC 2023

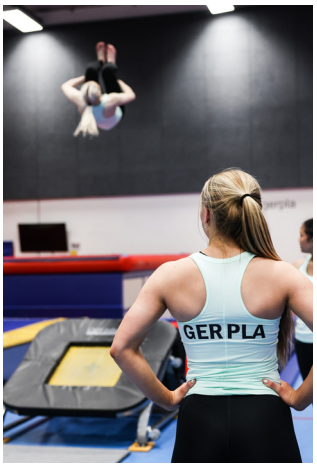


Iceland Classic fór fram í fjórða sinn í samstarfi við GK Ísland helgina 10.-12. mars í Versölum. Keppt var í öllum þrepum Fimleikastigans, landsreglum og frjálsum æfingum karla og kvenna. Keppendur voru yfir 400 talsins og komu frá sex félögum, Ármanni, Björk, Fjölni, Keflavík, Stjörnunni og Gerplu.

Mótið heppnaðist virkilega vel og er komið til að vera.
Þökkum öllum sem komu að mótinu fyrir aðstoðina og GK Ísland fyrir frábært samstarf.
Myndir má finna á **gerpla.smugmug.com/2023/Iceland-Classic-2023**



IÐKENDASAMNINGAR 1. FLOKKS GERPLU





Nú á dögunum skrifuðu iðkendur okkar í 1. flokki í hópfimleikum undir iðkendasamning hjá Gerplu og erum við afskaplega glöð með það fyrirkomulag. Þetta er í **fyrsta skipti sem 1. flokkur fær samning** og er það vonandi komið til að vera.

Góður fjöldi æfir í flokknum viljum við með þessu styðja þau til áframhaldandi iðkunar. **Áfram Gerpla!**

OFURTILBOÐ!

50% AFSLÁTTUR AF
FIMLEIKAÁHÖLDUM Á **HVERSLUN.IS**
Tilboðin gilda út apríl



H verslun
Bíldshöfða 9

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

VERSLUN
FREMST Í HEILSU

ÞRÍR ÍSLANDSMEISTARTITLAR Í FJÖLÞRAUT TIL GERPLU Í FRJÁLSUM ÆFINGUM

Íslandsmótið í áhaldafimleikum fór fram í Egilshöll, helgina 25.-26. mars í umsjón Fjölnis. Frábær árangur hjá okkar fólki sem skilaði inn góðu dagsverki. 12 fjölþrautarverðlaun í boði og 8 þeirra til okkar í Gerplu.



Karlaflokkur
Valgarð Reinhardsson sigraði í sjöunda sinn, í 2. sæti varð **Martin Bjarni Guðmundsson** og í því þriðja **Atli Snær Valgeirsson. Dagur Kári Ólafsson** varð í 4. Sæti, **Sigurður Ari Stefánsson** í 5. sæti og **Ágúst Ingi Davíðsson** í 6. sæti.

Kvennaflokkur
Thelma Aðalsteinsdóttir sigraði annað árið í röð og í 2. sæti varð **Hildur Maja Guðmundsdóttir. Agnes Suto** varð í 4. sæti. **Dagný Björt Axelsdóttir** keppti á einu áhaldi og var ótrúlega nálægt úrslitum á slá.

Unglingaflokkur karla
Kári Pálmason varð í 5. Sæti í fjölþraut, Kári er enn keppandi í drengjaflokki og er því að keppa uppfyrir sig og er þetta virkilega flottur árangur hjá honum.

Unglingaflokkur kvenna
Lilja Katrín Gunnarsdóttir varð Íslandsmeistari, í 2. sæti varð **Kristjana Ósk Ólafsdóttir** og í 3. sæti **Rakel Sara Pétursdóttir. Berglind Edda Birkisdóttir** í 10. sæti, Bára Björk Jóelsdóttir í 11. sæti, **Hekla Hákonardóttir** í 12. sæti og **Ísabella Maack Róbertsdóttir** í 15. sæti. **Sól Lilja Sigurðardóttir** keppti á 2 áhöldum.



ÚRSLIT Á EINSTÖKUM ÁHÖLDUM, 12 ÍSLANDSMEISTARATITLAR TIL IÐKENDA GERPLU

Keppt var til úrslita á áhöldum á sunnudaginn. Frábær árangur hjá okkar fólki sem raðaði inn verðlaunum á einstökum áhöldum.
Í karlaflokki eignuðumst við Íslandsmeistara á fimm áhöldum af sex mögulegum. 17 verðlaun af 18 mögulegum í heildina.



Íslandsmeistari á gólfi – Jónas Ingi Þórisson
2. sæti Martin Bjarni Guðmundsson , 3. sæti Ágúst Ingi Davíðsson
Íslandsmeistari á bogahesti – Arnþór Daði Jónasson
2. sæti Valgarð Reinhardsson, 3. sæti Atli Snær Valgeirsson
Hringir, 2. sæti Valgarð Reinhardsson, 3. sæti Ágúst Ingi Davíðsson
Íslandsmeistari á stökki – Martin Bjarni Guðmundsson
2. sæti Atli Snær Valgeirsson, 3. sæti Jónas Ingi Þórisson
Íslandsmeistari á tvíslá – Valgarð Reinhardsson
2. sæti Martin Bjarni Guðmundsson, 3. sæti Sigurður Ari Stefánsson
Íslandsmeistari á svifrá – Valgarð Reinhardsson
2. sæti Martin Bjarni Guðmundsson, 3. sæti Sigurður Ari Stefánsson

Í unglingaflokki karla áttum við einn keppanda. Kári Pálmason komst í úrslit á fjórum áhöldum. Hann keppti á gólfi, stökki, tvíslá og svifrá. **Kári gerði sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari á svifrá** með frábærum æfingum, hann varð í 5. sæti á tvíslá og í fjórða sæti á gólfi og stökki.

Í kvennaflokki eignuðumst við Íslandsmeistara á tveimur áhöldum af fjórum mögulegum. Átta verðlaun af 12 mögulegum.



Íslandsmeistari á stökki – Hildur Maja Guðmundsdóttir
2. sæti Agnes Suto
Tvíslá
2. sæti Thelma Aðalsteinsdóttir, 3. sæti Agnes Suto
Íslandsmeistari á jafnvægisslá – Thelma Aðalsteinsdóttir
3. sæti Hildur Maja Guðmundsdóttir
Gólf
2. sæti Hildur Maja Guðmundsdóttir, 3. sæti Thelma Aðalsteinsdóttir

Íslandsmeistari á stökki – Lilja Katrín Gunnarsdóttir
3. sæti Rakel Sara Pétursdóttir
Íslandsmeistari á tvíslá – Lilja Katrín Gunnarsdóttir
2. sæti Kristjana Ósk Ólafsdóttir, 3. sæti Rakel Sara Pétursdóttir
Íslandsmeistari á jafnvægisslá – Lilja Katrín Gunnarsdóttir
2. sæti Rakel Sara Pétursdóttir
Íslandsmeistarar á gólfi – Kristjana Ósk Ólafsdóttir og Rakel Sara Pétursdóttir
3. sæti Lilja Katrín Gunnarsdóttir

Frábær árangur hjá okkar fólki, til hamingju keppendur og þjálfarar með helgina og alla vinnuna sem þið hafið lagt á ykkur, við erum virkilega stolt af ykkur

ÞRÍR SIGRAR Í KARLAFLOKKI Á ÍSLANDSMÓTINU Í ÞREPUM

1. Þrep karla
Botond Ferenc Kováts varð Íslandsmeistari og í 2. sæti varð **Snorri Rafn William Davíðsson. Atli Elvarsson** í 5. sæti

2. þrep karla
Ármann Andrason varð Íslandsmeistari og í 2. sæti varð **Snorri Mahilio Maldonado. Ólafur Grétar Vilhelmsson** í 4. sæti

3. þrep karla
Ragnar Örn Ingimarsson varð Íslandsmeistari, í 2. sæti varð **Tómas Andri Þorgeirsson** og í 3. sæti **Bjarni Hafþór Jóhannsson. Kári Hjaltason** í 5. sæti og **Vilhjálmur Árni Sigurðsson** í 6. sæti

2. þrep kvenna 12 ára og yngri
Elfa María Reynisdóttir varð í 3. sæti og **Margrét Dóra Ragnarsdóttir** í 5. sæti

3. þrep kvenna 12 ára og yngri
Rakel Brynja Guðmundsdóttir lenti í 4. sæti

3. þrep kvenna 13 ára og eldri
Hanna Ísabella Gísladóttir varð í 2. sæti. **Emilía Rós Elíasdóttir** í 5. sæti og **Arna Sóley Jósepsdóttir** í 6. Sæti





LANDSLIÐSÞJÁLFARI UNGLINGA Í ÁHALDAFIMLEIKUM KVENNA



Þorgeir Ívarsson hefur verið ráðinn sem landsliðsþjálfari unglinga í áhaldafimleikum kvenna. Þorgeir hefur mikla reynslu sem þjálfari í áhaldafimleikum og hópfimleikum en hann hefur þjálfað fimleika til fjölda ára.

Þorgeir hefur ekki bara reynslu á þjálfun hérlendis en árið 2020 starfaði hann sem aðstoðaryfirþjálfari í áhaldafimleikum kvenna í bresku fimleikafélagi. Þorgeir hefur farið á þjálfaranámskeið bæði í áhaldafimleikum og hópfimleikum hjá Evrópska Fimleikasambandinu (European Gymnastics) en hann hefur einnig sótt fjölda þjálfaranámskeiða í Bretlandi.

Þorgeir er metnaðarfullur þjálfari og hefur hann reynslu af landsliðsþjálfun, hann hefur tekið þátt í þremur Evrópumótum í hópfimleikum, þar með talið var hann partur af landsliðsjálfarateymi íslenska kvennalandsliðsins sem landaði Evrópumeistaratitilinum árið 2021 og nældu sér svo silfur árið 2022.

ÚRVALSHÓPUR UNGLINGA 2023

Landsliðsþjálfari unglinga, Þorgeir Ívarsson, hefur tilnefnt níu stelpur frá fjórum félögum til þátttöku í úrvalshópi unglinga í áhaldafimleikum kvenna.

Auður Anna Þorbjarnardóttir – Grótta
Ásdís Erna Indriðadóttir – Grótta
Helena Helgadóttir- Fylkir
Katla María Geirsdóttir – Stjarnan
Kristjana Ósk Ólafsdóttir – Gerpla
Lilja Katrín Gunnarsdóttir – Gerpla
Lovísa Anna Jóhannsdóttir – Grótta
Ragnhildur Emilía Gottskálksdóttir – Grótta
Þóranna Sveinsdóttir – Stjarnan



MÓTARÖÐIN Í HÓPFIMLEIKUM



Laugardaginn 1. apríl fór fram þriðja og síðasta mótið í mótaröðinni í hópfimleikum. Á mótaröðinni eru engir aldursflokkar heldur keppa allir við alla og stigahæsta liðið í lok mótaraðar krýndir mótaraðameistarar. Skemmst er frá því að segja að **Gerpla meistaraflokkur kvenna hampaði titlinum** þar sem þær urðu stigahæstar að loknum þremur mótum. Gerpla sendi nokkur lið til keppni og öðluðust keppendur okkar mikla reynslu þar sem á mótaröð fá keppendur tækifæri til að bæta við sig erfiðleika og æfa sig að keppa með nýjar æfingar.

NÝTT Í GERPLUBÚÐINNI: ÆFINGABOLUR FYRIR DRENGI

Nike æfingabolur merktur Gerplu
Til í barna M/L/XL - **verð 4.300kr**
og í karla S/M/XL - **verð 5.500kr**

Gerplubúðin er opin frá kl 10:00-20:00 en varan fæst einnig í vefverslun, **gerplubudin.is**



GERPLA ER KOMIN MEÐ MYNDASÍÐU!







Núna erum við í Gerplu komin með myndasíðu og má sjá hlekk á hana á **gerpla.smugmug.com**
Við erum mjög ánægð með það að vera komin með myndir af okkar iðkendum á sama stað og þetta auðveldar til muna alla myndasöfnun og aðgengi.

Það er félaginu gríðarlega mikilvægt í sögulegu samhengi að eiga þessar myndir en auðurinn okkar felst í iðkendum, viðburðum og minningum sem við fáum að búa til með okkar félagsfólki.

Nú getum við deilt með ykkur á ennþá skýrari og skemmtilegri máta, myndum af þeim viðburðum sem við tökum þátt í hverju sinni og vonandi hafið þið gagn og gaman af. Þökkum henni Agnesi Suto fyrir sína vinnu við að koma upp þessari myndasíðu.

UNGAR



Nú í haust byrjuðum við með nýja tíma í Versölum þar sem við opnuðum salinn fyrir börn sem eru 0-2 ára gömul. Þar er frjáls tími í salnum þar sem foreldrar og forráðamenn geta átt gæða leikstund með börnunum sínum. Við reynum að halda verðinu í algeru lágmarki og er það 500kr á barn í hvert skipti. Þessir tímar fóru rólega af stað í haust en á hverjum
föstudegi bætist í hópinn og síðustu tvær vikur hafa rúmlega 40 börn komið í heimsókn til okkar. Þetta gæluverkefni sýnir okkur svart á hvítu að eftirspurnin er mikil og að þessir tímar séu komnir til að vera.

Uppúr 11 á föstudagsmorgnum byrja þessir ungar að trítla og skríða inn í salinn, skoða áferðirnar á dýnunum og fá að prufa sig áfram með að klifra, skríða og ganga með áhöldunum okkar í öruggu umhverfi.
Greinilegt er að foreldrar og forráðamenn hafa ekki síður gaman af, bæði að fá fjölbreytnina í leikumhverfi við börnin sín og jafnframt að hitta aðra forráðamenn sem eru með börn á svipuðum aldri.

Þessi hópur gleður okkur sem störfum á skrifstofunni og í afgreiðslu, eftir langar vinnuvikur að sjá gleðina skína úr þessum kornungu krökkum og fylgjast með þeim prufa sig áfram í salnum.

Ljóst er að aðgangseyrir er í algeru lágmarki og hugmyndin með tímunum sú að sinna eftirspurn frá okkar nærumhverfi og að geta boðið upp á afþreyingu og hreyfingu fyrir sem allra flesta.

EM Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Evrópumótið í áhaldafimleikum er haldið í Antalya Tyrklandi dagana 11.-16. apríl. Mótið er liðakeppni, fjölþrautarkeppni og einnig er keppt til úrslita á einstökum áhöldum.

Ísland sendi fullskipað lið hjá körlunum þar sem fimm keppendur eru í liði en eingöngu fjórir keppendur mega keppa á hverju áhaldi og þurfa því tveir keppendur að skipta með sér áhöldum sex. Í kvennaliðinu voru fjórir keppendur og kepptu því allar stúlkurnar í fjölþraut.

Karlaliðið skipaði:

Ágúst Ingi Davíðsson - Gerpla
Dagur Kári Ólafsson - Gerpla
Jónas Ingi Þórisson - Gerpla
Martin Bjarni Guðmundsson - Gerpla
Valgarð Reinhardsson - Gerpla
Jón Sigurður Gunnarsson - Ármanni keppti einnig á sínu besta áhaldi hringjum.



Strákarnir okkar hófu keppni á þriðjudaginn og kepptu Dagur, Martin og Valgarð í fjölþraut, Jónas og Ágúst skiptu síðan á milli sín þrem áhöldum hvor. Jónas keppti á gólfi, bogahesti og stökki og Ágúst Ingi keppti á hringjum, tvíslá og svifrá.

Strákarnir áttu frábært mót sem lið og enduðu í 20. Sæti af 27 liðum. Sem er þeirra besti árangur í liðakeppni til þessa.



Besta árangur strákanna á Íslandsmeistarinn okkar **Valgarð Reinhardsson.** Valgarð fékk 75,698 stig og fast á hæla hans varð Dagur Kári með 75.565 stig og lentu þeir í 52 og 53 sæti af 77 keppendum sem luku fjölþrautarkeppni. Þeir eru varamenn 1 og 2 inn á Heimsmeistaramótið í áhaldafimleikum sem fer fram í Antwerpen, Belgíu í lok September. Við bíðum spennt eftir því hvort að einhverjir sem á undan þeim eru detti út svo við eigum fulltrúa í karlakeppninni á síðasta HM sem gefur inn sæti á Ólympíuleikana í París 2024.

Martin Bjarni átti einnig frábært mót í fjölþraut, hann fékk 74.432 stig sem skilaði honum 64. Sæti. Jónas Ingi og Ágúst Ingi kepptu á þrem áhöldum hvor og átti Jónas besta árangur strákanna á gólfi þar sem hann var í 34. Sæti af 124 keppendum með einkunnina 13.466.

Frábært mót hjá strákunum öllum!

Kvennaliðið skipaði:

Agnes Suto - Gerpla
Hildur Maja Guðmundsdóttir - Gerpla
Margrét Lea Kristinsdóttir - Björk
Thelma Aðalsteinsdóttir – Gerpla

Stelpurnar okkar hófu keppni á miðvikidaginn og kepptu þær allar í fjölþraut.Kvennaliðið okkar náðu þeim frábæra árangri að verða í 20. Sæti í liðakeppninni af 27 liðum. Virkilega vel gert hjá þeim.



Besta árangur Íslensku keppendanna á hún **Thelma Aðalsteinsdottir, hún lenti í 49 sæti í fjölþraut af 95 keppendum með 47.265 stig sem tryggði henni sæti inn á HM. Thelma varð 14. einstakingurinn inn á Heimsmeistaramótið sem haldið verður í Antwerpen, Belgíu næsta haust.**

Hildur Maja átti ekki sitt besta mót í þetta sinn, en eftir erfiða byrjun á fyrsta áhaldi, sýndi hún og sannaði hversu frábær íþróttakona hún er og rúllaði hún upp áhöldunum sem komu á eftir. Hún sýndi frábærar gólfæfingar og varð hæst af íslensku stelpunum á gólfi með einkunnina 12.200 stig sem er 37. sæti af 119 keppendum.

Reynsluboltinn okkar hún Agnes Suto átti einnig mjög góð þrjú áhöld af fjórum. Hún sýndi frábærar æfingar á stökki og varð hæst af íslensku stelpunum þar sem hún fékk 13.033 stig.

Frábært mót hjá stelpunum öllum.

Við erum einnig virkilega stolt af þjálfurunum okkar sem fóru með keppendunum á mótið í ár og studdu þau í gegnum allt ferlið. Róbert Kristmannsson, Ólafur Garðar Gunnarsson, Ferenc Kováts og Andrea Kováts-Fellner, einnig þeim sem koma að þeirra þjálfun sem voru ekki með á EM í ár, Viktor Kristmannsson, Þorgeir Ívarsson og Lajos Kiss.

Einnig eigum við tvo dómara sem standa ennþá vaktina úti þar til móti lýkur, frændsystkinin Hlín Bjarnadóttir og Sigurður Hrafn Pétursson en ásamt þeim eru einnig Hróbjartur Pálmar Hilmarsson og Sæunn Svanhvít Viggósdóttir fulltrúar Íslands í dómarasæti.



Gerpla óskar öllum innilega til hamingju með glæsilegt Evrópumót og við erum spennt fyrir framhaldinu!

FRAMUNDAN



Garpamót Gerplu er mót/sýning grunn- og framhaldsdeildar Gerplu. Mótið á vorönn verður haldið föstudaginn 5. maí og laugardaginn 6. maí í íþróttahúsinu í Versölum. Iðkendur okkar eru á fullu að æfa undir þennan viðburð. Foreldrar og fjölskylda iðkenda eru hvött til að mæta og sjá hvað þau hafa verið dugleg að æfa sig.

Norðurlandamót unglinga í áhaldafimleikum verður haldið í Finnlandi 19.-21. maí næstkomandi.Íþróttafélagið Gerpla á tvo iðkendur í úrvalshópi FSÍ í unglingaflokki og eru þær að berjast um sæti á mótið. Við óskum þeim Lilju og Kristjönu velgengni í undirbúningi næstu vikur og hlökkum til að fylgjast með þeim.

Íslandsmót í hópfimleikum
Ljóst er að spennan er að magnast í hópfimleikum í meistaraflokki kvenna þar sem lið Gerplu og Stjörnunnar hefur síðastliðin ár verið í harðri keppni um Íslandsmeistaratitilinn. Stjarnan hefur náð að sigra flest mót undanfarin ár en núna á líðandi keppnistímabili hefur Gerpluliðið haft yfirhöndina oftar á mótum vetursins. Við viljum hvetja alla Gerpluunnendur að fjölmenna í stúkuna og mála hana rauða og öskra liðin okkar áfram. Mótið verður haldið í Ásgarði 29. apríl.

GK mót í áhaldafimeikum
GK mótið í áhaldafimleikum verður haldið í Versölum sunnudaginn 7. maí næstkomandi. Á GK mótinu er keppt í frjálsum æfingum í þremur aldursflokkum drengja og stúlkna. Mótið er skemmtilegt að því leiti að iðkendur eru oft að reyna nýjar æfingar og keppa á hærra getustigi en þau eru vön. Oft er þetta fyrsta mótið í frjálsum æfingum hjá iðkendum.

Sumarstarfið í Gerplu
Við munum sem fyrr vera með heilsdagsnámskeið í Versölum sem heitir fimleika- og íþróttafjör. Þau námskeið eru ætluð þeim sem eru fædd 2011-2017. Í Vatnsenda verða í boði parkournámskeið sem eru annars vegar fyrir hádegi og eftir hádegi en skipt verður í yngri og eldri hóp. Eins verður í boði trampólínnámskeið sem er einungis 1,5 klst í senn. Alls verða samtals níu vikur í boði í sumar. Skráning hefst 1.maí klukkan 10:00 inná sportabler. Athugið að vinsælustu vikurnar verða fljótt uppseldar sem er júní og ágúst. Nánari upplýsingar koma á inná heimasíðu Gerplu núna í apríl.

Keppnishóparnir okkar í áhalda- og hópfimleikum æfa til 23.júní en stundaskráin þeirra breytist eftir skólaslit.
Fylgjast með inná sportabler.