



ÍÞRÓTTAFÉLAGIÐ GERPLA

ÁRSSKÝRSLA 2023

Starfstímabil 1. júní 2022-31. maí 2023
Lögð fram á aðalfundi félagsins 22. ágúst 2023



EFNISYFIRLT

<i>Stjórn 2022-2023</i>	3
<i>Almennt</i>	4
<i>samstarf við leikskóla og grunnskóla</i>	7
<i>samstarfsverkefni Breiðabliks, Gerplu og HK</i>	7
<i>samstarf við sportablar</i>	8
<i>Biðlisti og fimleikasalurinn</i>	9
<i>SÍK</i>	9
<i>Aðbúnaður og áhöld</i>	10
<i>Foreldraráð</i>	10
<i>Vorsýning - afmælisýning Gerplu</i>	11
<i>Uppskeruhátíð Gerplu</i>	12
<i>Uppskeruhátíð ÍTK</i>	14
<i>Skýrslur deildastjóra</i>	15
<i>Áhaldadeild kvenna</i>	15
<i>Áhaldadeild karla</i>	17
<i>Hópfimleikar kvenna</i>	20
<i>Hópfimleikadeild karla</i>	23
<i>Fimleikadeild karla og kvenna</i>	24
<i>Almenn deild</i>	25
<i>Mót, viðburðir og árangur</i>	29
<i>Starfsmenn Gerplu 2022-2023</i>	48



Ragnheiður M. Ólafsdóttir
Formaður



**Marta Kristín
Sigurjónsdóttir**
Varaformaður



**Davíð Stefán
Guðmundsson**
Meðstjórnandi



Jóna Björg Jónsdóttir
Meðstjórnandi



**Hreggviður
Símonarson**
Meðstjórnandi



**Hjalti Ragnar
Eiríksson**
Ritari



Sif Pálsdóttir
Meðstjórnandi



Olga Bjarnadóttir
Framkvæmdastjóri



**Hildur
Gottskálksdóttir**
Fjármálastjóri

Á tímabilinu voru 9 bókaðir fundir haldnir í stjórn félagsins. Auk þeirra voru haldnir óformlegir fundir um einstök málefni. Sjö fulltrúar eru kjörnir í stjórn á aðalfundi félagsins. Framkvæmdastjóri sat alla fundi stjórnar og fjármálastjóri félagsins þegar til hans var kallað.

Stjórn félagsins var skipuð eftirfarandi aðilum: Ragnheiður Margrét Ólafsdóttir, formaður, Marta Kristín Sigurjónsdóttir, varaformaður, Hjalti Ragnar Eiríksson, ritari, Jóna Björg Jónsdóttir, Davíð Stefán Guðmundsson, Sif Pálsdóttir og Hreggviður Símonarson meðstjórnendur.

Hjá félaginu voru starfandi rúmlega 120 þjálfarar ásamt starfsfólki í afgreiðslu og á skrifstofu. Olga Bjarnadóttir er framkvæmdastjóri félagsins. Fjármálastjóri er Hildur Gottskálksdóttir.

Íþróttafélagið Gerpla átti mjög farsælt starfsár 2022-2023.

Þetta var fyrsta heila starfsárið eftir Covid-19. Árið einkenndist af miklum uppgangi og krafti á öllum sviðum. Lítið var um mannabreytingar á milli ára og er félagið heppið að vera með frábæran og faglegan mannauð sem ber uppi starfið. Starfsmennirnir í Gerplu koma frá nokkrum löndum og er það gullið tækifæri til að nýta margþætta þekkingu úr mismunandi menningarheimum og vinna með í Gerplu. Starfsmenn vinna vel saman og eru öflugir og mikilvægir fyrir félagið því án þeirra væri starfið ekki svona blómlegt. Félagið tókst á við mikið af krefjandi mótahaldi síðasta sumar bæði Íslandsmót og Norðurlandamót í áhaldafimleikum í samstarfi við Fimleikasamband Íslands. Þeir viðburðir heppnuðust mjög vel á öllum sviðum. Á viðburðum sem þessum sést best hvað krafturinn í fólkinu er mikill og fagmennskan í fyrirrúmi.



Í ár eru fimm ár síðan Gerpla hóf æfingar í tveimur húsum. Þá voru hóp fimleikarnir færðir yfir í Vatnsenda og yngri iðkendur stunda fimleika í sínu nærumhverfi þar til þau velja sína fimleikagrein. Versalir eru enn vinsælli

meðal iðkenda í grunn- og framhaldshópum en helst skýringin er líklega sú að styttra er að fara og svo eru Versalir andlit félagsins. Vatnsendi er mjög gott kennsluhús og nýtist vel en félagið þarf að finna varanlega lausn vegna dansæfinga í hóp fimleikum. Það er mikið áreiti í Versölum þegar dansæfingar í hóp fimleikum bætast við flórana þar. Þá er verið að spila tónlist fyrir áhaldafimleikana og hóp fimleikana á sama tíma og svo er verið að kenna yngri börnum sem eiga oft erfitt með einbeitingu í þessum hávaða. Að sama skapi er parkour eingöngu kennt í Vatnsenda. Þetta er áskorun og þarf að huga að betri lausn í nánustu framtíð. Enn er skortur á fundaraðstöðu fyrir þjálfara og tilfinnanlega vöntun á félagsaðstöðu sem og aðstöðu til að sinna styrktarþjálfun og sjúkraþjálfun iðkenda.



Æfingar hafa byrjað klukkan 15:00 á daginn í Vatnsenda en 14.30 í Versölum og gerir þá félaginu mögulegt að vera með þjálfara í fullu starfi sem hefja þjálfun snemma á daginn og fram á kvöld alla virka daga. Það hefur sýnt sig undanfarna vetur að forsenda fyrir því að hefja æfingar svo snemma á daginn er að vera með starfsmenn í fullu starfi sem eru að helga sig starfinu.

Húsnæðið er vel nýtt allt frá því æfingar hefjast snemma á daginn og fram á kvöld. Ástæðan fyrir því að ekki er hægt að byrja klukkan 14:30 í Vatnsenda eins og í Versölum er sú að börn sem búa á Kársnesinu þurfa að taka frístundabílinn og er ekki möguleiki að koma bílnum fyrr í Vatnsenda. Með því að hefja æfingar klukkan 15:00 í Vatnsenda gefst öllum börnum í Kópavogi, óháð búsetu, tækifæri á að taka þátt hvort heldur sem það er í hóp fimleikum, grunnfimleikum, almennum fimleikum, parkour eða áhaldafimleikum. Frístundavagninn er rekinn af stóru íþróttafélagunum í Kópavogi með stuðningi frá Kópavogsbæ. Kópavogsbær greiðir ¼ af kostnaði við rúturnar og tekur allan starfsmannakostnað. Félögin þurftu á liðnu ári að greiða rúmar fimm milljónir hver fyrir bílinn sem og Kópavogsbær að vibættum starfsmannakostnaði. Félögin hafa nú leitað til bæjarins um að taka alfarið yfir rekstur vagnsins þar sem rekstrarkostnaður félaganna hefur aukist jafnt og þétt í því vaxta- og verðbólguumhverfi sem nú herjar í landinu.

Gerpla stóð fyrir mjög fjölbreyttri starfsemi á tímabilinu en iðkendur voru rúmlega 2.300 talsins. Þar af voru um 2.000 virkir iðkendur sem æfðu allt starfstímabilið hjá félaginu. Sumir nýta sér einungis sumarnámskeið og aðrir vetraræfingar en meirihluti iðkenda sækir æfingar allt árið um kring.

Sumarnámskeiðin 2022 voru virkilega vel sótt en ákveðin tímabil eru alltaf vinsælust og komust þá færri að en vildu á einhver námskeið. Það var mjög mikil fjölgun frá sumrinu 2021 en það var tæplega 35% fjölgun. Alls voru 778 börn sem sóttu ýmist fimleika- og íþróttafjör og eða parkournámskeið. Starfið hófst aftur eftir verslunarmannahelgi og voru iðkendur að skila sér inn á æfingar allan ágústmánuð. Haustið hófst með krafti og var öflugt framboð af æfingum og námskeiðum. Starfsdagur Gerplu var 22. og 23. ágúst og var boðið uppá skyndihjálparnámskeið bæði endurnýjun og fyrir nýja. Námskeiðið var haldið af Rauða krossinum. Anna Steinssen kom einnig í heimsókn á starfsdegi og var með fyrirlestur fyrir

þjálfara sem heitir "þú hefur áhrif". Það er mikilvægt að rifja upp hvað þjálfarinn spilar stórt hlutverk í lífi margra barna. Anna gerði þetta vel og þjálfarar mættu ferskir í salinn að loknu sumarfríi. Dagskráin á liðnu ári var mjög þétt setin og komu allir viðburðir inn af fullum krafti bæði námskeið, fyrirlestrar, mót og svo félagslegir viðburðir.



Nýjir búningar voru teknir í notkun í yngri flokkum áhaldafimleika kvenna og hópfimleika kvenna síðasta haust og verður endurnýjum á strákabúningum með haustinu.

Á haustönn stóðum við fyrir kynningum á dómaraeglum hópfimleika og áhaldafimleika kvenna og karla. Áhaldafimleikar kvenna voru 1. nóvember, karla 26. október og Hópfimleikar 27. október. Það voru þau Yrsa Ívarsdóttir, Auður Ólafsdóttir og Sigurður Hrafn Pétursson sem héldu kynningarnar fyrir okkur.

Það var ánægjulegt hversu vel var mætt og munum við án efa standa fyrir svona kynningum á komandi tímabili.

Á vorönn stóðum við fyrir fyrirlestrum með íþróttasálfræðingum fyrir foreldra, iðkendur og þjálfara allt í sitthvoru lagi. Iðkendum var skipt upp eftir aldri og komu foreldrar saman á einn fyrirlestur. Það voru þeir Jóhann Ingi Gunnarsson og Bragi Reynir Sæmundsson sem héldu fyrirlestrana. Í framhaldinu gerðum við samstarf við þá félagaga og hafa iðkendur Gerplu aðgang að bóka hjá þeim tíma með stuttum fyrirvara.

Iceland Classic er vinamót sem búið er að festa sig í sessi hjá okkur í Gerplu. Mótið var haldið dagana 10.-12.mars í góðu samstarfi við okkar aðal styrktaraðila GK Ísland. Mótið var mjög vel sótt og náðist að manna ákveðna hluta með löglegu dómaraengi svo keppendur gátu náð þrepi.

Á vorönn var sett af stað nýjung í starfinu sem fékk nafnið Ungar. Ungar eru börn sem flest öll eru ekki komin inná leikskóla og eru heima með foreldrum sínum á daginn. Á föstudögum í hádeginu á milli klukkan 12 og 13 gátu foreldrar komið í fimleikasalinn í Versölum og leikið með börnin og hitt aðra foreldra í sömu stöðu. Vægt gjald var tekið fyrir hvert skipti og fóru undirtektirnar fram úr björtustu vonum. Þátttakendum fjölgaði með hverri vikunni sem leið og náðist upp mjög góð stemmning.



Starfsdagur á vorönn var haldinn 4.janúar 2023. Dagurinn var notaður til að stilla strengi og fóru deildarstjórar með erindi fyrir þjálfara. Það hefur mælst vel fyrir að hittast og leggja línurnar fyrir starfið í upphafi anna.

SAMSTARF VIÐ LEIKSKÓLA OG GRUNNSKÓLA



Samstarf Gerplu við leikskólann Fífusali og leikskólann Sólhvörf hefur verið farsælt síðustu ár. Leiksólinn Sólhvörf sagði sig frá samstarfinu í vetur en við höldum áfram með Fífusali. Kosturinn við þetta samstarf er að börnin ná að klára sína dagskrá á leikskólatíma, íþróttasalurinn er nýttur en annars væri hann tómur á þessum tíma dags og starfsmenn í fullu starfi ná að byrja fyrr á daginn

og ljúka vinnudegi fyrr. Helsti gallinn við þetta fyrirkomulag er að foreldrar þessara iðkenda eiga í litlum samskiptum við félagið og koma nær aldrei inn í íþróttahúsið nema kannski einu sinni á önn þegar Garpamótið fer fram.

Gerpla er líka í samstarfi við Salaskóla en félagið stóð fyrir íþróttatímum fyrir frístund Salaskóla þar sem börn úr frístund komu í tíma hjá Gerplu endurgjaldslaut á þeim tíma sem þau voru í frístund tvisvar sinnum í viku. Nima Mazidi fór fyrir þeim tímum í vetur.

SAMSTARFSVERKEFNI BREIÐABLIKS, GERPLU OG HK

Stóru íþróttafélögin í Kópavogi Breiðablik, Gerpla og HK hafa átt ötult og gott samstarf á liðnu tímabili. Frístundavagninn var á sínum stað en þetta var fjórða árið þar sem félögin starfræktu frístundabíl í samstarfi við Kópavogsbæ. Það var fyrirtækið Hópbílar sem sá um aksturinn og Elva Björg okkar Gunnarsdóttir var starfsmaður í rauða bílnum. Áhersla er lögð á að frístundavagninn þjóni fyrst og fremst nemendum 1.- 4.bekkjar en öllum er heimilt að nota bílinn svo lengi sem það er laust pláss. Með tilkomu frístundabíla ná íþróttafélögin að nýta íþróttamannvirki Kópavogsbæjar betur með því að hefja æfingar strax að loknum skóla. Iðkendur Gerplu gátu nýtt bílinn bæði á æfingar í Versali sem og í Vatnsenda. Alls voru tæplega 15.000 hausar sem nýttu sér rauða bílinn síðasta tímabil og má gera ráð fyrir svipaðri notkun á hinum leiðunum.



Afreksbraut MK hefur verið starfrækt síðan haustið 2019. Afreksbrautin er starfsrækt í samstarfi við Gerplu, Breiðablik og HK. Afreksbrautin fór af stað haustið 2019 og hefur verkefnið vaxið og dafnað síðan. Það voru 3 nemendur í fimleikum veturinn 2022-2023. Viktor Kristmannsson var yfir þjálfuninni í Gerplu og er ánægjulegt að sjá hversu miklu þetta skilar fyrir þá iðkendur sem kjósa að fara þessa leið með námi.

Verkefnið Virkni og Vellíðan er annað verkefni sem Íþróttafélögin Gerpla, Breiðablik og HK hafa unnið í samstarfi en UMSK var einnig aðili að því verkefni. Verkefnið hefur vaxið og dafnað og hafa aldrei fleiri iðkendur verið við æfingar eins og í vetur. Iðkendur æfðu í húsakynnum félaganna en einnig fóru kennarar inn í félagsmiðtöðvar og var ánægja með það. Vorið 2023 var ákveðið að Kópavogsbær myndi taka yfir verkefnið þar sem það var orðið mun stærra en nokkur þorði að vona. Það er þó ennþá unnið í góðu samstarfi við Íþróttafélögin og bjóða þau áfram þátttakendur velkomna á æfingar. Þær Fríða Karen Gunnarsdóttir og Eva Katrín Friðgeirsdóttir eru verkefnastjórar og yfirþjálfarar í þessu verkefni.

Þorablót íþróttafélaganna var loksins á dagskrá á bóndadaginn eftir þriggja ára pásu. Það varð uppselt á svipstundu og var haldið stærsta þorablót í sögu íþróttafélaganna. Vel tókst til og var mjög mikil ánægja með skipulag, mat og drykk. Við þökkum gott samstarf við CCEP og Múlakaffi og sjálfboðaliðum og öllum sem komu að blótinu með okkur þökkum við kærlega fyrir frábæra vinnu. Næsta blót er á dagskrá á bóndadaginn 2024.

SAMSTARF VIÐ SPORTABLER

Samstarfið við Sportabler hefur haldið áfram að vaxa og dafna og hafa þeir Sportablermenn verið iðnir að hlusta á þarfir okkar í Gerplu og komið með nýjungar nánast eftir óskum. Það hafa verið miklar endurbætur síðasta árið og endurnýjaði félagið samstarfsamning við Sportabler á vormánuðum til þriggja ára. Sportabler er bylting í samskiptum forráðamanna við þjálfara og dagskrá iðkenda alltaf tiltæk í símanum og allar nýjustu upplýsingarnar. Gerpla hóf að nota klippikortakerfi Sportabler í vetur. Það hefur farið rólega af stað en búið er að betrum bæta kerfið svo miklar vonir eru bundnar við notkun þess næsta haust. Við erum stolt að vera í samstarfi við Sportabler og hlökkum til komandi tímabils.



BIÐLISTI OG FIMLEIKASALURINN



Biðlisti Gerplu er breyttur frá árum áður þegar félagið æfði í einu húsi. Nú komum við flestum að sem vilja að æfa en stærsta hindrunin eru þjálfaraskortur á vinsælustu tímasetningunum og þá verða hóparnir oft fullir. Við höfum reynt að bæta við mannskap en það reynist oft erfitt þar sem vinsælustu tímarnir eru frá 15:00-17:00 á daginn og þjálfarar sem oft eru námsmenn í

framhalds- og eða háskóla eru oft ekki búin í skólanum á þessum tíma. Eins finnur félagið fyrir því að erfiðara er að fá menntaskólaaldurinn til starfa vegna tímaskorts sem rekja má að einhverju leiti til styttingar framhaldsskólans úr fjórum árum í þrjú. Köldu svæðin í Gerplu eru enn í austurbænum og má ætla að það sé vegna þess að fimleikaaðstaðan er ekki í þeirra nærumhverfi. Iðkendum sem búa þar þurfa að geta treyst á frístundabílinn, strætó eða foreldraskutl. Lengstu biðlistar liðins tímabils voru í Krílafimleika og bangsafimleika á sunnudögum þrátt fyrir að við höfum fjölgað hópum í böngsum úr þremur í fimm. Vinsældir þessara hópa eru mjög miklar. Við vonumst til að koma sem flestum að á komandi tímabili.

SÍK

SÍK er skammstöfun fyrir samstarfsvettvang íþróttafélaga í Kópavogi. SÍK hefur á undanförunum árum frá 2019 farið með málefni sem áður voru á íþróttadeild bæjarins. Má þar nefna úthlutun æfingatíma, styrkja og forgangsroðun framkvæmda. Stjórn SÍK var þannig skipuð á síðasta starfsári Þórólfur Heiðar Þorsteinsson formaður, Olga Bjarnadóttir, Guðmundur Sigurbergsson, Hólmfríður Kristjánsdóttir, Jón Finnbogason og Sigmundur Einar Másson. SÍK var lagt niður í mars 2023 og verður því formlega slitið á auka aðalfundi SÍK í haust. Þar með féll niður samningur við bæinn og starfsmenn sem sinntu þessu starfi í samtals 50% starfshlutfalli lagt niður. Verkefni SÍK munu snúa aftur inn til Kópavogsbæjar strax frá janúar 2023.

AÐBÚNAÐUR OG ÁHÖLD

Mikið utanumhald er í kringum viðhald áhalda en mikilvægt er að fylgjast náið með slitum á áhöldum sökum álags og notkunar. Mikil endurnýjun var árið 2021-2022 meðal annars vegna Norðurlandamóts en álagið á áhöldum eins og í Gerplu þekkist varla annars staðar í heiminum. Endurnýjun verður því eitthvað minni þetta árið þó viðhaldið sé endalaust og hafa karlatvísláin verið ítrekað biluð sem og



stökkbretti og önnur smááhöld. Þetta starfsár er það fyrsta sem Kópavogsbær mun formlega koma að viðhaldi áhalda í Vatnsenda en það hús er ekki í rekstri Gerplu eins og Versalir. Við fögnum því þar sem öryggi iðkenda á ávallt að vera í fyrsta sæti. Mjög mikilvægt er að fylgjast vel með áhöldunum til að öryggi iðkenda sé tryggt.

FORELDRARÁÐ

Foreldraráð Gerplu var stofnað í janúar 2014 fyrir alla keppnishópa Gerplu í því skyni að efla og auka samvinnu á milli Gerplu og foreldra iðkenda. Engin stjórn var starfrækt í vetur og er það miður. En erfitt hefur reynst að fá foreldra inn í starfið til að sinna sjálfbæðiastörfum.

Máttarstólpar, hagsmunafélag meistaraflokka í félaginu hélt utan um sjoppuna á mótum í umsjón Gerplu eins og undanfarin ár. Það gekk það vel en vinnan er á fáum höndum.

Fjáröflunarnefnd var ekki starfandi á árinu en starfsmenn skrifstofu ásamt nokkrum foreldrum keyrðu í gegn nokkrar fjáraflanir fyrir iðkendur og var þátttakan þokkaleg. Meðal annars var seldur fiskur, vörur frá Icepharma, vörutalning og sitthvað fleira.



Hápunktur starfsársins hjá Gerplu var án efa langþráð afmæli ssýning sem búið var að fresta tvívegis. Undirbúningur hófst árið 2021 og náðist loksins að sýna fimm sýningar fyrir fullu húsi fullkláraða afmæli ssýningu. Erika Dorielle Sigurðardóttir var sýningarstjóri og var Rakel Másdóttir aðstoðarsýningarstjóri. Árið 2021 og 2022 voru það þær Andrea Hansen, Bryndís Guðnadóttir og Eyrún Inga Sigurðardóttir að

undirbúa sýninguna, finna atriði, búninga, handrit og annað og má því segja að fimm kraftmiklar ungar konur hafi staðið á bakvið afmæli ssýninguna. Þjálfarar og stjórnendur voru að vonum ryðgaðir í aðdraganda sýningar enda ekki búið að vera vorsýning í 4 ár eða frá vorinu 2019. Það voru því margir iðkendur sem voru að taka þátt í vorsýningu í fyrsta skiptið þrátt fyrir að hafa æft hjá félaginu síðan haustið 2019.

Sýningin var öll hin glæsilegasta, atriði, búningar og ljós svo hápunktur þegar Diljá Pétursdóttir Eurovisionfari og Gerplukona söng lagið sitt Power við mikla aðdáun iðkenda. Guðmundur Þórarinsson kom einnig við sögu og söng fyrir iðkendur við góðar undirtektir. Forseti Íslands heiðraði iðkendur og sýningargesti með nærveru sinni og talaði fallega til okkar og hrósaði iðkendum í hástert.





Uppskeruhátíð Gerplu var haldin hátíðleg í veislusalnum 7. janúar 2023 og svo var haldinn meistaraflokksdagur í framhaldinu þar sem iðkendur meistaraflokka borðuðu saman og léku sér í lazer tag í fimleikasalnum í Versölum.

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 jafnvægislá og Íslandsmeistaratitill í fjölþraut upp úr. 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 þrautseigju 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 hópfirmleikadeild 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

Þjálfarar ársins í hópfirmleikum 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 fullorðinna og unglunga. 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 sýnir 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.



Aðrar viðurkenningar

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.

Sjálfbóðaliði 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 á alþjóðlegum mótum en stelpurnar í kvennalandsliðinu voru eftir að fá sína viðurkenningu. Þær Agi, Dagný Björt, Hildur Maja og Thelma fengu viðurkenningu fyrir frábæran árangur á Norðurlandamóttinu í áhaldafimleikum síðastliðið sumar en þær unnu til bronsverðlauna í liðakeppni á móttinu.

UPPSKERUHÁTIÐ ÍTK

Uppskeruhátíð ÍTK var haldin 11.janúar í Smáranum. Valgarð Reinhardsson og Thelma Aðalsteinsdóttir voru tilnefnd til Íþróttakarls og konu Kópavogs. Hrafnhildur Tinna Brynjólfssdóttir og Birgir Hólm voru fimleikafólk Kópavogs 16 ára og yngri. Landsliðsfólkið okkar fékk einnig viðurkenningar fyrir góðan árangur á erlendum mótum á árinu.

ÁHALDADEILD KVENNA

Áhaldadeild kvenna var með eftirfarandi keppnishópa veturinn 2022-2023

6. þrep kvenna – 2 hópar

5. þrep kvenna – 2 hópar

4. þrep kvenna – 1 hópar

3. þrep kvenna – 2 hópar

1.-2. þrep kvenna – 1 hópur

Landsreglur – 1 hópur

Meistarahópur kvenna - 1 hópur

Hraðferð – 3 hópar haust

Hraðferð – 2 hópar vor



Áhaldadeild kvenna stendur mjög vel þjálfaralega séð, við erum með flesta okkar þjálfara í fullu starfi og þar af leiðandi góður stöðuleiki í þjálfun hópanna okkar. Þjálfarar deildarinnar voru í vetur 12 talsins. Helstu verkefni deildarinnar eru mót á vegum Fimleikasambands Íslands ásamt þeim vinamótum sem félögin á Íslandi bjóða upp á.

Iðkendur deildarinnar náðu að keppa á eftirfarandi mótum á vegum Fimleikasambands Íslands á vetrinum: Haustmót, þrepamót I, II og III, ásamt þrepamóti í 1.-3. þrepi, Bikarmóti í þrepum, Íslandsmóti í þrepum, GK meistaramóti, Bikarmóti í frjálsum æfingum og Íslandsmóti í frjálsum æfingum.

Við tókum einnig þátt á eftirfarandi vinamótum, Aðventumóti Ármanns, Iceland Classic og Mínervumóti Bjarkanna. Við höfum keppt í íslenska fimleikastiganum og svo eftir nýjum reglum sem kallast Landsreglur. Við erum með 1 hóp sem keppir í Landsreglum og hafa þær stúlkur keppt í þrepum fimleikastigans á FSÍ mótum og Landsreglum á vinamótum. Landsreglur eru léttar frjálsar æfingar þar sem unnið er með styrkleika hvers og eins á áhöldunum. Frábær viðbót við áhaldafimleikana á Íslandi.

Við áttum einnig fulltrúa í erlendum verkefnum landsliða Íslands á vetrinum sem kepptu á Heimsmeistaramóti, Evrópumóti, Noðurlandamóti og Norðurlandamóti unglinga.

Keppendur okkar í landsliðsverkefnum voru: Agnes Suto, Dagný Björt Axelsdóttir, Hildur Maja Guðmundsdóttir, Lilja Katrín Gunnarsdóttir, Kristjana Ósk Ólafsdóttir, Sól Lilja Sigurðardóttir og Thelma Aðalsteinsdóttir.

Æfingabúðir

Györ

Meistarahópur félagsins skellti sér í æfingaferð til Györ í vetrarfríinu í febrúar 2022. Æfingabúðirnar voru byrjunin á löngu keppnistímabili sem fór fram seinna en venjulega árið 2022. Fjörða hvert ár er Evrópumót og Norðurlandamót yfir sumartímann og því er mótatímabilinu okkar á Íslandi því seinkað mikið. Æfingabúðirnar voru upphafið af undirbúningnum fyrir keppnistímabilið. Æfingarnar gengu mjög vel og fóru allar mjög glaðar heim eftir heila viku af hörku æfingum.

Györ

Sumarið 2022 fóru tveir hópar til Györ í Ungverjalandi í æfingabúðir. Katí og Lajos fóru með 1.-2. og 3. þrep í sjö daga æfingabúðir. Hópurinn gisti á yndislegu gistiheimili í miðbænum og tóku alltaf hressilega morgungöngu í hitanum á æfingu. Æfingasalurinn er frábær og mjög góð aðstaða fyrir áhaldafimleika kvenna og karla. Æfingabúðirnar gengu virkilega vel og voru allir mjög ánægðir með dvölinu og höfðu orð af því að gista alltaf á þessu gistiheimili þar sem svefnaðstaðan á íþróttasvæðinu er ekki upp á marga fiska. Stúlkurnar vildu svo hafa næstu æfingabúðir lengri.

Birmingham

Í dymbilvikunni skelltu sér 10 stúlkur ásamt Báru og Þorgeiri til Birmingham í æfingabúðir hjá Nick Ruddock. Æfingabúðirnar stóðu yfir í þrjá daga og voru virkilega skemmtilega skipulagðar. Stelpurnar ferðuðust til Liverpool og svo með rútu til Birmingham. Æfingarnar voru tvisvar sinnum á dag og mikið prógram. Þær fengu að hitta Ellie Downie Ólympíufara og Evrópumeistara sem kom til að heilsa upp þær. Þetta voru fyrstu æfingabúðirnar þeirra og eru þær strax orðnar spenntar fyrir næsta sumri þar sem þær munu skella sér aftur í æfingabúðir.

Eurogym

Landsregluhópurinn okkar skellti sér í hópferð með Gerplu og Fimleikasambandi Íslands til Belgíu í júlí 2022 á Eurogym. Eurogym er íþróttahátíð sem haldin er annað hvert ár af Evrópska fimleikasambandinu. Hátíðin er fyrir iðkendur 12-18 ára og stendur yfir í 5 daga. Iðkendur æfa atriði sem eru sýnd um borgina og sækja svo skipulagðar vinnubúðir þess á milli. Stúlkurnar skemmtu sér mjög vel og ætla sér að fara aftur árið 2024 í Noregi.

Auður Ólafsdóttir deildarstjóri áhaldafimleika kvenna

ÁHALDADEILD KARLA

Í Áhaldadeild karla vorum við með níu hópa síðastliðinn vetur 2022-2023. Þeir hópar voru:

6.þrep

5.þrep

4.þrep

2-3.þrep

Hraðfeð 3

Hraðferð 2

Hraðferð 1

Meistaraflokkur Yngri

Meistaraflokkur



Við höldum Norðurlandamót bæði í unglunga og fullorðinsflokki og íslensku liðin lentu bæði í fjórða sæti á því móti. Valgarð vann sér inn tvö silfur verðlaun, á gólfi og á stökki. Eftir mótið tilkynnti landsliðsþjálfari lið fyrir Evrópumót og voru þeir Atli Snær, Jónas Ingi, Martin Bjarni og Valgarð valdir í það lið.

Á sama tíma fóru fram æfingabæúðir í Györ í Ungverjalandi fyrir meistaraflokk yngri og 2.-3.þrep. Þar náðu drengirnir miklum framförum og skemmtu sér konunglega.

Í byrjun ágúst sýndu keppendur okkar í landsliðinu, frábæra framistöðu á Evrópumótinu í Munich. Þar náði Valgarð bestu einkunn meðal Íslendinga á mótinu og lenti í 42 sæti. Valgarð og Jónas Ingi unnu sér inn rétt til að keppa á Heimsmeistaramóti í Liverpool árið 2022. Við erum stolt af þessum frábæra árangri hjá þeim.

Þann 26. Október höldum við námskeið fyrir foreldra og forráðamenn um dómaraþingur í áhaldafimleikum drengja. Við fengum mjög góð viðbrögð við því námskeiði og foreldrar þar með orðnir aðeins fróðari um reglurnar sem drengirnir þeirra keppa eftir á tímabilinu.

Seint í október kepptu Jónas Ingi og Valgarð á Heimsmeistaramótinu og áttu báðir gott mót þar. Sömu helgi kepptum við á haustmóti og þar vann Kári Pámason til 7 gullverðlauna í drengjaflokki. Í fullorðinsflokki vann Dagur Kári til gullverðlauna, Martin Bjarni fékk silfur og Atli Snær fékk brons í fjölþraut á sama móti. Í 3. þrepi unnu Ragnar Örn og Tómas Andri, þrjú gullverðlaun hvor. Bjarni Hafþór og Eysteinn Daði voru sigurvegarar í flokki 12 ára og

eldri. Í 2.þrepi vann Ármann Andrason fjölþraut og Botond Ferenc Kováts vann fjölþraut og þrjú gullverðlaun í 1.þrepi.

Í nóvember fór fram þrepamót 1 á Akureyri. Drengirnir okkar sýndu miklar framfarir og hann Ásgeir Mildinberg náði 4.þrepi og Valdimar Björgvin og Aron Gísli náðu 5.þrepi.

Á Norður-Evrópumóti í Finnlandi var landsliðið skipað engöngu iðkendum úr Gerplu. Þar kepptu þeir, Atli Snær, Ágúst Ingi, Dagur Kári, Jónas Ingi, Martin Bjarni og Valgarð. Þar náði liðið besta árangri sem náðst hefur af íslensku liði á þessu móti þar sem þeir unnu til bronverðlauna. Þar vann Valgarð til tveggja silfur-verðlauna á tvíslá og á stökki. Róbert Kristmannsson og Viktor Kristmannsson voru landsliðsþjálfarar á mótinu og koma þeir einnig úr Gerplu.

Í desember var hann Valgarð, valinn fimleikamaður ársins og Jónas Ingi náði öðru sæti í kjörinu. Landsliðið sem keppti á Norður-Evrópumóti vann titilinn, lið ársins.

Snemma í janúar héldum við uppskeruhátíð Gerplu og þar var Valgarð kjörinn fimleikamaður ársins og Valdimar Matthíasson hlaut hvatningabikarinn. Róbert Kristmannsson var valinn þjálfari ársins í áhaldadeild karla.

Seint í janúar settu drengirnir okkar fram flotta sýningu og unnu alla stóru titlana sem í boði voru. Í 1.þrepi vann Botond fjölþraut og til gullverðlauna á þremur áhöldum og hann Atli Elvarsson vann til tveggja gullverðlauna á áhöldum. Í 2.þrepi vann Ármann fjölþraut og tvö gull og Daníel Glastonbury vann tvö gull. Í 3.þrepi vann Ragnar Örn fjölþraut og 6 gullverðlaun og hann Tómas Andri vann til silfurverðlauna í fjölþraut og til þriggja silfurverðlauna á áhöldum. Kári Hjaltason vann brons í fjölþraut.



Í Febrúar hélt Gerpla, þrepamót 2. Hann Kormákur Erlendsson náði 5.þrepi og 4.þrepi náðu þeir Zsombor Ferenc Kováts og Valdimar Björgvin Wetterberg. Við erum stolt af þeim árangri sem iðkendur okkar sýndu á mótinu og þeim framförum sem þeir eru að ná á milli móta.

Gerpla keppti með tvö lið í karlaflokki á Bikarmóti 2023 og vann Gerpla 1 til gullverðlauna og liðið Gerpla A vann silfurverðlaun. Gerpla vann bikarmeistaratitil í 3.þrepi og lenti í öðru sæti í 1.þrepi. Við kepptum ekki með lið í 2.þrepi vegna veikinda iðkenda.

Fyrir miðjan mars, stóð Gerpla fyrir móti sem heitir Iceland Classic. Mótið var hið eftirminnilegasta og við erum þakklát gott samstarf starfsmanna hér í húsi sem varð til þess að gera þetta mót hið glæsilegasta. Strákarnir unnu til næstum allra verðlauna sem hægt var að vinna og fengu nýja og skemmtilega upplifun í gegnum liðs-keppni á mótinu.

Seint í mars fór Íslandsmót fram þar sem Valgarð vann fjölþraut og þar með Íslandsmeistaratitilinn. Martin Bjarni lenti í öðru sæti og Atli Snær í því þriðja. Á íslandsmóti í þrepum, vann Botond fyrstu verðlaun og Snorri Rafn önnur verðlaun í 1.þrepi. Ármann Andrason vann sigur á gólfi og Snorri Maldonado vann til silfurverðlauna í 2.þrepi. Ragnar Örn Ingimarsson vann sigur í 3.þrepi og þar voru Tómas Andri í öðru sæti og Bjarni Hafþór í þriðja sæti. Við unnum því alla þrjá titlana sem í boði voru á þessu móti í ár.

Fyrir miðjan apríl, keppti landsliðið á Evrópumótinu í Tyrklandi og fjórir af fimm keppendum komu þar frá Gerplu. Valgarð vann sér inn keppnisrétt fyrir Heimsmeistaramótið árið 2023 í Belgíu sem er frábær árangur hjá honum. Dagur Kári er fyrsti varamaður inná mótið og bindum við miklar vonir við það að hann nái keppnisrétti en það mun ekki skýrast fyrr en seint í haust.

Seinna í apríl var unglingslandsliðið tilkynnt af landsliðsþjálfara, Alek Ramezanpour. Þeir Daníel Theodór Glastonbury og Kári Pálmason voru valdir í landslið unglinga að þessu sinni. Bjarni Hafþór var valinn varamaður.

Við kepptum á þrepamóti 3 og þar náði hann Bjarki Örn Guðjónsson, 4.þrepi. Kristján Týr og Arnar Logi Sigurðsson náðu 5.þrepi.

Snemma í maí héldum við í Gerplu, GK Meistaramót. Þar vann Kári Pálmason drengjaflokk og 5 gull á áhöldum. Daníel Glastonbury vann til silfurverðlauna og gull á bogahesti. Í fullorðinsflokki vann Dagur Kári til gullverðlauna, Martin Bjarni tók silfrið og Ágúst Ingi vann til bronsverðlauna. Gerpla vann fimm af sex mögulegum fjölþrautartitlum.

Fyrir miðjan maí, kepptu þeir Kári Pálmason og Daníel Theodór Glastonbury á Norðurlandamóti Unglinga, með landsliði drengja. Kári vann gull á svifrú og varð því Norðurlandameistari og silfur á stökki og lenti í sjöunda sæti í fjölþraut sem sýnir hversu bjarta framtíð hann á fyrir sér sem og íslenska liðið. Daníel keppti til úrslita á hringjum og á karla tvíslá.

Snemma í júní, héldum við stórglæsilega vorsýningu þar sem við fögnuðum 50 ára afmæli Gerplu. Við skemmtum okkur konunglega, sýndum fallega fimleika og allskonar dansa og atriði.

Þegar litið er til baka yfir líðandi ár, er ljóst að við áttum stórkostlegt fimleikaár. Fimleikafólkið okkar og þjálfarar skemmtu sér vel og náði miklum árangri bæði sem liðsheild og í fimleikum.

Ekkert af þessu væri gerlegt án okkar framúrskarandi þjálfara og annarra starfsfólks og sjálfboðaliða. Við erum öll í sama liði og við erum öll GERPLA.

Alek Ramezanpour deildarstjóri áhaldafimleika karla

HÓPFIMLEIKAR KVENNA

5. flokkur

5. fl byrjaði í minni kantinum og of fáar sem skiluðu sér úr framhaldshópum. Við byrjuðum í kringum 25 en enduðum 40 iðkendum sem er ásættanlegt. 5. flokkur keppti á tveimur mótum í vetur. Fyrra mótið var GK mótið í febrúar. Þar vorum við með tvö lið Gerplu 1 sem varð í 3. sæti og Gerplu 2 sem varð í 14. sæti



Seinna mótið var vormótið í maí þar sem við vorum með þrjú lið , Gerpla 1 sem varð í 1. sæti, Gerpla 2 sem varð í 4.sæti og svo Gerpla 3 sem varð í 21. sæti. Yfir veturinn vorum við með keyrslumót þar sem iðkendum gafst tækifæri til að undirbúa sig fyrir mót og gátu foreldrar fylgst með þeim. Mjög mikilar framfarir urðu hjá hópnum yfir veturinn og mikil ánægja innan hópsins , bæði hjá foreldrum og iðkendum.

4.flokkur

4. flokks mengið okkar var 65 stelpur þegar veturinn hófst en mikið brottfall varð um áramót og var ástæðan aðallega sú að stelpurnar að velja sér eina íþrótt til að vera í. Floknum var skipt upp í tvö mengi , lið eitt og tvö æfðu saman og lið þrjú og fjögur æfðu saman. Þetta fyrirkomulag hefur gefist vel og erum við alltaf að ná að gera þetta aðeins betur og liðsskiptingin alltaf að verða betri og betri. Markmiðið er að allir fái verkefni við hæfi og fá að æfingar sem henta hverju sinni. Liðin kepptu öll á þremur mótum yfir veturinn.

Fyrsta mótið var haustmót. Úrslit urðu eftirfarandi:

Gerpla 1 varð í 1. sæti , Gerpla 2 varð í 7. sæti og Gerpla 3 varð í 14. sæti. Gerpla 4 keppti Stökkfimi og varð í 6. sæti

Næsta mót var Gk mótið sem haldið var í febrúar. Þar voru Gerpla 1 og 2 í Adeild og lenti Gerpla eit í 1.sæti og lið tvö endaði í 5. sæti Gerpla 3 var í B deild og lenti í 5. sæti þar. Gerpla 4 kepptu í Stökkfimi og enduðu í 8. sæti á því móti

Síðasta mótið var Vormótið. Þar vann lið eitt A deildina og lið tvö varð í 5. sæti Lið þrjú var í B deild og endaði í 8. sæti Lið fjögur keppti í stökkfimi og enduðu þær í 7. sæti. Mikil framför var hjá flokknum yfir tímabilið og verður gaman að fylgjast með þeim á komandi árum.

3. flokkur

Í 3.flokki vorum við með tvö mengi. Lið eitt og tvö saman og svo lið þrjú.

Fyrsta mót vetrarins var Haustmót. Það var ákveðið að leyfa öllum að keppa með frekar erfið stökk og ekki alveg markmiðið að vinna heldur að fá keppnisreynslu með erfiðari æfingar og prufa sig áfram. Lið eitt endaði í 3. sæti , lið tvö í 5. sæti og lið þrjú í 17. sæti.

Næsta mót var GK mót og varð lið eitt í fyrsta sæti og lið tvö í 6. sæti í A deild. Lið 3 var í B deild og urðu í 2. sæti í þeirri deild.

Svo var það aðalmótið Íslandsmótið. Þar varð lið eitt í fyrsta sæti og hömpuðu Íslandsmeistaratitli og lið tvö varð í 4. sæti í A deild. Lið þrjú varð í 7. sæti í B deild

Ótrúlega flottur hópur sem á eftir að gera góða hluti á næstu árum. Það voru mjög margar sem stigu skref og kepptu með erfiðari stökk en þær höfðu verið að gera eins og tsu og tvöfalt heljajarstökk á trampólíni.

2. flokkur

Hópurinn samanstóð af kröftugum stelpum og æfði allur saman en var skipt í tvö lið fyrir hvert mót. Það voru þrjú mót hjá 2. flokki í vetur eins og hjá 3. og 4. flokki.

Haustmótið var haldið á Egilsstöðum í Nóvember. Það var heilmikið ferðalag sem gekk vel og voru veðurguðirnir hliðhollir okkur á ferðalaginu. Gist var í skólanum og var keppnisferðin gott hópefli í upphafi keppnistímabils. Við myndum þó kjósa að hafa mót úti á landi á vorönn þar sem keppendum gæfist þá lengri tími til að fjárafla fyrir ferðinni því svona ferð er mjög kostnaðarsöm þar sem fljúga þurfti keppendum austur.

Lið eitt endaði í 3. sæti og lið tvö í 9. sæti.

Á bikarmótinu lenti lið eitt í 4. sæti og lið 2 keppti í stökkfimi og lentu þær í 5. sæti.

Á Íslandsmótinu sem haldið var í apríl þá varð lið eitt í 3. sæti og lið þrjú varð í 8. sæti.

1.fl kvenna og mix

Í 1. flokki vorum við með tvö lið, kvennalið og mixlið eða blandað lið. Í flokknum voru 32 iðkendur þar af voru tíu strákar og 22 stelpur.

Bæði lið kepptu á nýju móti sem heitir mótaroð og gekk báðum liðum mjög vel á þeim. Þar fengu iðkendur að gera stökk sem eru ekki alveg 100% tilbúin í stóru mótin og fengu góða reynslu með að prufa sig áfram í mýkri lendingar en eru á hefðbundnum mótum.

Liðin kepptu svo á Bikarmóti og urðu bæði liðin Bikarmeistarar með miklum yfirburðum, Kvk liðið keppti svo á Íslandsmótinu sem haldið var í lok apríl. Þar áttu þær ekki sinn besta dag en enduðu þó í 2. sæti rétt á eftir 1. sætinu. Það mót fer heldur betur í reynslubankann en stór hluti liðsins flyst í meistaraflokk á komandi tímabili þar sem þessi reynsla mun án efa skila sér. Mjög flottir fimleikakrakkar sem sýndu frábæra takta, voru skemmtileg á að horfa og eiga bjarta framtíð í fimleikum.

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur kvenna er í mikilli uppbyggingu. Í hópnum í vetur voru 17 stelpur. Hópurinn keppti á öllum þrem Mótaraðamótunum og unnu fyrstu tvö mótin en lentu í öðru sæti á því þriðja.

Liðið keppti svo á Bikarmóti í mars á



heimavelli og gerðu stelpurnar sér lítið fyrir og unnu langþráðan bikarmeistarartitil. Þetta var í fyrsta skiptið síðan 2015 sem Gerpla vannur Bikarmeistarartitilinn í Hópfimleikum. Mótið var haldið í Digranesi og var allt hið glæsilegasta og setti félagið tóninn fyrir Íslandsmótið í meistaraflokki.

Liðið keppt einnig á Íslandsmótinu í Hópfimleikum. Þar gekk ekki allt upp sem lagt var upp með og endaði liðið í 2.sæti á eftir liði Stjörnunnar.

Liðið tryggði sér rétt til að keppa á Norðurlandamóti fullorðinna sem haldið verður á Íslandi 11. nóvember 2023.

Í liðinu eru núna um 30 stelpur og erum við mjög spennt að sjá hvernig næsta ár verður hjá þessu unga og flotta liði.

Kristinn Þór Guðlaugsson deildarstjóri hópfimleikadeildar kvenna

HÓPFIMLEIKADEILD KARLA

Í hópímleikum er drengjunum skipt niður í fimm flokka samkvæmt íslensku keppnisreglunum. Í stökkfimi er tveir keppnisflokkar. Flokkarnir skiptust eftirfarandi á tímabilinu:

5. fl KK (2014)

KKy (2011-2014)

KKe (2008-2011)

1. flokkur og meistaraflokkur er samkvæmt alþjóðlegu hópímleikareglunum

Stökkfimi yngri (2010-2014)

Stökkfimi eldri (2010 og eldri)

Keppnistímabilið 2022-2023 vorum við með þrjú lið. Eitt lið í 5. flokki KK skipað iðkendum fæddum 2014 og tvö lið í KKy. Iðkendur í KKy flokknum voru fæddir frá 2013 til 2010. Í ár buðum við upp á tvær tímasetningar á æfingatímum. Í öðrum hópnum voru tveir iðkendur fæddir 2010 og því ákveðið að annað liðið keppti í hópímleikum og hitt í stökkfimi sökum aldurs eftir haustmót. Gerðar voru breytingar á æfingaskipulagi KKy eftir áramót. Þá voru æfingar lengdar í tvo tíma sem og að ein æfingin færð í Versali til að leggja áherslu á gólfæfingar. Við lögðum mikla áherslu í ár að bæta gólfæfingar hjá drengjunum. Sú áhersla skilaði sér svo sannarlega en yfir tímabilið bættu strákarnir sig gríðarlega í gólfæfingum og erum við stolt af því.



Í deildinni störfuðu þrjár aðalþjálfarar og 2 aðstoðarþjálfarar og var iðkenda fjöldi um og yfir 30 drengir.

Liðin okkar tóku þátt í þremur mótum á vegum fimleikasambandsins og voru úrslit eftirfarandi.

Haustmót

Gerpla Blár 30,550 stig, 4.sæti

Gerpla Rauður 24,050 stig, 5.sæti

GK mót

Gerpla - Hópfimleikar 32,015 stig, 3. sæti

Gerpla - Stökkfimi 31,250 stig, 2.sæti - 1. Verðlaun á trampólíni

Vormót

Gerpla - Hópfimleikar 35,960 stig, 2. sæti

Gerpla - Stökkfimi 34,10 stig, 1.sæti - 1. Verðlaun á dýnu og trampólíni

Spennandi tímar eru framundan en næsta tímabil munum við vera með 1 lið í KKe flokki, 2 í KKy flokki og eitt lið í 5. flokki KK. Með framhald af áherslum þessa tímabils er ljóst að framtíðin er björt.

Ragnar Magnús Þorsteinsson deildarstjóri hópfimleikadeildar karla



FIMLEIKAEILD KARLA OG KVENNA

Í fimleikadeild æfa drengir og stúlkur á aldrinum fimm til sjö ára. Deildinni er aldursskipt í hópa og iðkendur sem eru á síðasta ári í leiksskóla eru í grunnhópum 1x í viku og fimleikaæfingar fara fram á laugardögum og eru í fimleikasal okkar í Versölum. Þegar iðkendur í fimleikadeild byrja í 1.bekk eru þeir í grunnhópi 2x í viku og fimleikaæfingar fara þá fram á virkum dögum og æfingin er 1 klst í senn. Framhaldshópar eru iðkendur í 2.bekk og æfa fimleika einnig 2x í viku en fimleikaæfingin er 1,5 klst í senn. Það er í boði að velja á milli grunn- og framhaldshópa sem æfa í fimleikasal okkar Versölum eða fimleikasal okkar í Vatnsenda.

Í fimleikadeild kvenna æfa sextán hópar, þrjár grunnhópar 1x í viku, sjö grunnhópar 2x í viku og sex framhaldshópar. Í deildinni þjálfuðu tíu aðalþjálfarar og tuttugu aðstoðarþjálfarar. Undir

fimleikadeild karla eru ellefu hópar þar af eru fjórir grunnhópar 1x í viku, þrjú grunnhópar 2x í viku og þrjú framhaldshópar. Í deildinni störfuðu fjórir aðalþjálfarar og sex aðstoðaðþjálfarar. Stærsti viðburður fyrir iðkendur okkar í grunn- og framhaldshópum er Garpamót Gerplu. Við höldum Garpamót á haustönninni í lok nóvember og á vorönninni í maí. Á Garpamótinu sýna iðkendur fimleikaæfingar sem þeir hafa æft á önninni, meginmarkmið mótsins er að gefa iðkendum okkar tækifæri að láta ljós sitt skína og fyrir þjálfara og deildastjóra að sjá hversu vel hefur verið staðið að þjálfun. Á vorönninni taka iðkendur einnig þátt á Vorsýningu Gerplu sem haldin er í júní.



Eitt mikilvægasta verkefni grunn- og framhaldsdeildar er að skapa áhugahvöt á fimleikum. Fimleikaæfingar þurfa að vera krefjandi en jafnframt skemmtilegar svo áhugi skapist á greininni. Markmið deildarinnar eru skýr.

- Skapa áhugahvöt. Það á að vera gaman að æfa fimleika
- Kenna góðan grunn og mynda þannig hæfni til að takast á við flóknari æfingar
- Iðkendur læri góða hegðun. Beri virðingu fyrir þjálfurum og samnemendum. Læri einnig umferðarreglur salarins
- Iðkendur skili sér upp í keppnisdeildir / almenna deild

Deildastjórar fimleikadeildar stúlkna og drengja eru Sif Pálsdóttir og Ragnar Magnús Þorsteinsson.

Ragnar Magnús Þorsteinsson og Sif Pálsdóttir **Deildarstjórar Fimleikadeildar karla og kvenna**

ALMENN DEILD

Haustönn 2022 í Almennri deild fór af stað með krafti, í ágúst. Við byrjuðum önnina með 26 hópa en bættum fljótlega við parkourhóp sérstalega ætluðum fyrir stelpur. Á vorönn bættist við fimleikabæk fyrir boltakrakka svo við erum að ljúka vorönn með 28 hópa í almennri deild.

Þjálfarar í almennri deild voru í heildina 15 talsins, auk 24 aðstoðarþjálfara, en flest eru þau í hlutastarfi.



Á haustönn spratt upp sú hugmynd að byrja með opna tíma í fimleikasalnum fyrir iðkendur sem hafa ekki fengið pláss á leikskóla. Úr því varð hópurinn "Ungar" sem er auglýstur fyrir tveggja ára og yngri. Þangað koma iðkendur með forráðamönnum sínum í opið hús, en það er frjáls leikur í salnum með yfirsýn starfsmanns. Hugmyndin er að halda aðgangseyri í algjöru lágmarki og kostar 500kr inn fyrir hvert barn. Þetta verkefni fór hægt af stað með 5-10 iðkendum en fljótlega stækkaði hópur áhugasamra og nú í lok vorannar eru 35-50 iðkendur sem mæta í hvern tíma. Ljóst er að forráðamenn og börn njóta þess að koma í öruggt umhverfi og prufa sig áfram í hreyfingum, hvort sem þau eru að læra að skriða, taka fyrstu skrefin eða byrjuð að hoppa. Börnin fá að

klífra í áhöldunum og njóta gæðastunda með sínum forráðamönnum. Forráðamenn eru líka mjög ánægð að komast í nýtt umhverfi og að hitta aðra fullorðna sem eru í svipaðri stöðu og þau sjálf.

Í almennri deild eru þrjú hópar sem keppa á fimleikamóti á vegum FSÍ. Á Íslandsleikum í Special Olympics, kepptu þrjú hópar frá okkur, grunnhópur yngri, grunnhópur eldri og hópurinn Special Ol. Iðkendurnir stóðu sig með glæsibrag og urðu þau Elva Björg og Magnús Orri, Íslandsmeistarar. Á því móti voru margir iðkendur að keppa í fyrsta skipti í Special Olympics og stóðu þau sig frábærlega. Þessir hópar stefna á að bæta við sig á næsta tímabili og keppa þá á þremur mótum yfir keppnistímabilið. Þrjú iðkendur stefna á að fara á Special Olympicsleikana sem haldnir eru á fjögurra ára fresti og verða í júní 2023 í Berlín. Þessir iðkendur voru valdir af Íþróttasambandi Fatlaðra, til að fara út fyrir þeirra hönd og keppa í áhaldafimleikum á leikunum. Þetta eru þau, Davíð Þór Torfason, Elva Björg Gunnarsdóttir og Tómas Örn Rúnarsson.



Í parkourdeildinni var parkour-jóladjammið okkar á sínum stað í lok haustannar og tókst vel til. Þar fengum við iðkendur úr öðrum félögum inn í fimleikasalinn okkar og iðkendur gátu sýnt og æft sýnar parkour æfingar, í gegnum leik og í öruggu umhverfi. Í haust fór af stað fyrsti stelpuhópurinn í parkour en hingað til hafa allir hópar verið opnir öllum kynjum, en stelpur hafa verið í



miklum minnihluta í íþróttinni. Það var ljóst strax á fyrstu dögum eftir að hópurinn hóf störf, að eftirspurn var eftir þessum hóp og hefur verið að fjölga hægt og rólega yfir önnina. Þessi hópur er kominn til að vera og stefnum á að bæta í og vera með tvo stelpuhópa, næsta haust.

Kríla- og bangsahópar eru alltaf á sínum stað hjá okkur og þangað mættu samtals 412 iðkendur, á sunnudagsmorgnum. Bangsaefingar fara fram bæði í Versölum og Vatnsenda. Í þessa hópa erum við með gríðarlega langa biðlista en mannekla og tími í fimleikasal hindrar það að við getum tekið við fleirum iðkendum á þessum aldri. Ljóst er að hér eru tækifæri til að ná til fleiri iðkanda og við reynum að bæta í, næsta haust.



Fullorðinsfimeikarnir eru stundaðir í þremur hópum: GGG, Kempur og Parkour. Með þessum hópum erum við að ná til flestra sem hafa áhuga á að koma og leggja stund á heilbrigða líkamsrækt með áhugamálið sitt í forgrunni. Þessir hópar héldu viðburð síðasta haust sem kölluðust Vinaleikar. Þangað sóttu fullorðinsfimeikahópar frá þremur öðrum félögum og þau kepptu við hvort annað í

ýmsum fimleikaæfingum, styrktaræfingum og leikjum. Þessi viðburður gekk vel og var vel tekið. Nú er hugmyndavinna farin á flug fyrir næstu vinaleika en margt má gera enn betur og bæta í frá því síðast og við hlökkum til að taka á móti enn fleiri þátttakendum næsta haust.

Sömu áskoranir eru og undanfarin ár í almennu deildinni. Þessi deild er til staðar fyrir iðkendur sem vilja ekki hefðbundna keppnishópa og því þarf sífellt að leita leiða til að halda iðkendum áhugasömum með annarskonar viðburðum. Mikil áhersla er lögð á að halda iðkendum í

Íþróttinni og við reynum að lágmarka brottfall. Þjálfarar í þessari deild eru okkur gríðarlega mikilvægir en það eru færri þjálfarar sem brenna fyrir hópum í þessari deild, í samanburði við keppnisdeildirnar. Við metum þá þjálfara sem hjá okkur starfa, gríðarlega mikils og við erum alltaf með opin augu fyrir áhugasömum þjálfurum til að bæta í okkar metnaðarfulla hóp. Ljóst er að með fleiri þjálfurum, gætum við tekið við fleiri iðkendum og þetta er vinna sem er í gangi allan ársins hring í almennu deildinni.

Núna í lok annar eru 644 iðkendur almennrar deildar á leið í sumarfrí og almenna deildin fer á fullt að halda 16 sumarnámskeið í sumar. Það hefur gengið vel í vetur að bæta í viðburði og skemmtileg hópefli fyrir hópana. Við kveðjum líðandi fimleikaár í deildinni, stolt af okkar vinnu og uppfull af hugmyndum til að gera enn betur á næsta tímabili. Við hlökkum til að sjá alla okkar iðkendur aftur næsta haust og óskum ykkur gleðilegs sumars.

Rakel Másdóttir, deildarstjóri almennrar deildar



MÓT, VIÐBURÐIR OG ÁRANGUR

Gerpluiðkendur voru áberandi í íslensku og erlendu fimleikalífi.

ÁHALDAFIMLEIKAR INNANLAND

HAUSTMÓT FRJÁLSAR, 1.-3. ÞREP

Keppt var í fjölþraut á þessu móti ásamt einstökum áhöldum. Gerpla var sigursæl á mótinu líkt og síðastliðin ár. Gerpla vann til alls til 59 gullverðlauna, 27 silfurverðlauna og 16 bronsverðlauna.

Haustmót	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Frjálsar	KVK	Fjölþraut	Agnes Suto	1. sæti
Frjálsar	KVK	Fjölþraut	Dagný Björt Axelsdóttir	2. sæti
Frjálsar	KVK	Stökk	Agnes Suto	2. sæti
Frjálsar	KVK	Tvíslá	Agnes Suto	1. sæti
Frjálsar	KVK	Tvíslá	Dagný Björt Axelsdóttir	2. sæti
Frjálsar	KVK	Jafnvægisslá	Agnes Suto	1. sæti
Frjálsar	KVK	Jafnvægisslá	Dagný Björt Axelsdóttir	2. sæti
Frjálsar	KVK	Gólf	Agnes Suto	2. sæti
Frjálsar	KVK	Gólf	Dagný Björt Axelsdóttir	3. sæti
Frjálsar	KK	Fjölþraut	Dagur Kári Ólafsson	1. sæti
Frjálsar	KK	Fjölþraut	Martin Bjarni Guðmundsson	2. sæti
Frjálsar	KK	Fjölþraut	Atli Snær Valgeirsson	3. sæti
Frjálsar	KK	Gólf	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Frjálsar	KK	Gólf	Dagur Kári Ólafsson	2. sæti
Frjálsar	KK	Gólf	Atli Snær Valgeirsson	3. sæti
Frjálsar	KK	Bogahestur	Arnþór Daði Jónasson	1. sæti
Frjálsar	KK	Bogahestur	Valdimar Matthíasson	2. sæti
Frjálsar	KK	Bogahestur	Dagur Kári Ólafsson	3. sæti
Frjálsar	KK	Hringir	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Frjálsar	KK	Hringir	Ágúst Ingi Davíðsson	2. sæti
Frjálsar	KK	Hringir	Dagur Kári Ólafsson	3. sæti
Frjálsar	KK	Stökk	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Frjálsar	KK	Stökk	Valdimar Matthíasson	2. sæti
Frjálsar	KK	Tvíslá	Dagur Kári Ólafsson	1. sæti
Frjálsar	KK	Tvíslá	Ágúst Ingi Davíðsson	2. sæti
Frjálsar	KK	Tvíslá	Martin Bjarni Guðmundsson	3. sæti
Frjálsar	KK	Gólf	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Frjálsar	KK	Gólf	Dagur Kári Ólafsson	2. sæti
Frjálsar	KK	Gólf	Valdimar Matthíasson	3. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Fjölþraut	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Fjölþraut	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	2. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Stökk	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	2. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Stökk	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	3. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Tvíslá	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Tvíslá	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	2. sæti

Unglingaflokkur	KVK	Tvíslá	Sól Lilja Sigurðardóttir	3. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Jafnvægisslá	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	2. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Gólf	Sól Lilja Sigurðardóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Gólf	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	3. sæti
Unglingaflokkur	KVK	Gólf	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	3. sæti
Stúlknaflakkur	KVK	Fjölþraut	Rakel Sara Pétursdóttir	1. sæti
Stúlknaflakkur	KVK	Stökk	Rakel Sara Pétursdóttir	1. sæti
Stúlknaflakkur	KVK	Tvíslá	Rakel Sara Pétursdóttir	1. sæti
Stúlknaflakkur	KVK	Jafnvægisslá	Rakel Sara Pétursdóttir	1. sæti
Stúlknaflakkur	KVK	Gólf	Rakel Sara Pétursdóttir	1. sæti
Drengjaflokkur	KK	Fjölþraut	Kári Pálmason	1. sæti
Drengjaflokkur	KK	Gólf	Kári Pálmason	1. sæti
Drengjaflokkur	KK	Bogahestur	Kári Pálmason	1. sæti
Drengjaflokkur	KK	Hringir	Kári Pálmason	1. sæti
Drengjaflokkur	KK	Stökk	Kári Pálmason	1. sæti
Drengjaflokkur	KK	Tvíslá	Kári Pálmason	1. sæti
Drengjaflokkur	KK	Svifrá	Kári Pálmason	1. sæti
1.þrep	KK	Fjölþraut	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1.þrep	KK	Gólf	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1.þrep	KK	Bogahestur	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1.þrep	KK	Hringir	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1.þrep 13 ára og yngri	KVK	Fjölþraut	Lilja Guðrún Gunnarsdóttir	3. sæti
1.þrep 13 ára og yngri	KVK	Tvíslá	Sólný Inga Hilmarsdóttir	1. sæti
1.þrep 13 ára og yngri	KVK	Jafnvægisslá	Sólný Inga Hilmarsdóttir	3. sæti
1.þrep 13 ára og yngri	KVK	Gólf	Lilja Guðrún Gunnarsdóttir	2. sæti
2. þrep	KK	Fjölþraut	Ármann Andrason	1. sæti
2. þrep	KK	Gólf	Ármann Andrason	1. sæti
2. þrep	KK	Hringir	Ármann Andrason	1. sæti
2. þrep	KK	Bogahestur	Ólafur Grétar Vilhelmsson	1. sæti
2. þrep	KK	Stökk	Andri Fannar Hreggviðsson	1. sæti
2. þrep	KK	Tvíslá	Ólafur Grétar Vilhelmsson	1. sæti
2. þrep	KK	Svifrá	Andri Fannar Hreggviðsson	1. sæti
2. þrep 12 ára og yngri	KVK	Tvíslá	Elfa María Reynisdóttir	2. sæti
2. þrep 12 ára og yngri	KVK	Jafnvægisslá	Elfa María Reynisdóttir	2. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KK	Fjölþraut	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KK	Gólf	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KK	Bogahestur	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KK	Hringir	Tómas Andri Þorgeirsson	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KK	Stökk	Tómas Andri Þorgeirsson	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KK	Tvíslá	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KK	Svifrá	Tómas Andri Þorgeirsson	1. sæti
3. þrep 12 ára og eldri	KK	Fjölþraut	Bjarni Hafþór Jóhannsson	1. sæti
3. þrep 12 ára og eldri	KK	Gólf	Bjarni Hafþór Jóhannsson	1. sæti
3. þrep 12 ára og eldri	KK	Bogahestur	Eysteinn Daði Hjaltason	1. sæti
3. þrep 12 ára og eldri	KK	Hringir	Bjarni Hafþór Jóhannsson	1. sæti
3. þrep 12 ára og eldri	KK	Stökk	Brynjar Björn Haraldsson	1. sæti
3. þrep 12 ára og eldri	KK	Tvíslá	Eysteinn Daði Hjaltason	1. sæti
3. þrep 12 ára og eldri	KK	Svifrá	Bjarni Hafþór Jóhannsson	1. sæti

3. þrep 11 ára og yngri	KVK	Fjölþraut	Margrét Dóra Ragnarsdóttir	2. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KVK	Jafnvægisslá	Margrét Dóra Ragnarsdóttir	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KVK	Jafnvægisslá	Rakel Brynja Guðmundsdóttir	2. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KVK	Gólf	Margrét Dóra Ragnarsdóttir	3. sæti
3. þrep 12 ára	KVK	Fjölþraut	Arna Sóley Jósepsdóttir	1. sæti
3. þrep 12 ára	KVK	Fjölþraut	Saga Ólafsdóttir	2. sæti
3. þrep 12 ára	KVK	Stökk	Saga Ólafsdóttir	1. sæti
3. þrep 12 ára	KVK	Stökk	Arna Sóley Jósepsdóttir	2. sæti
3. þrep 12 ára	KVK	Tvíslá	Arna Sóley Jósepsdóttir	2. sæti
3. þrep 12 ára	KVK	Tvíslá	Saga Ólafsdóttir	3. sæti
3. þrep 12 ára	KVK	Jafnvægisslá	Arna Sóley Jósepsdóttir	3. sæti
3. þrep 12 ára	KVK	Jafnvægisslá	Saga Ólafsdóttir	1. sæti
3. þrep 12 ára	KVK	Gólf	Arna Sóley Jósepsdóttir	2. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Fjölþraut	Hanna Ísabella Gísladóttir	1. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Stökk	Jóhanna Lea Baldursdóttir	2. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Stökk	Hanna Ísabella Gísladóttir	3. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Tvíslá	Hanna Ísabella Gísladóttir	1. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Jafnvægisslá	Hanna Ísabella Gísladóttir	1. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Gólf	Emilía Rós Elíasdóttir	1. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Gólf	Hanna Ísabella Gísladóttir	2. sæti

ÞREPAMÓT I – ÞREP 5.-4. ÞREP

Keppt er á þremur þrepamótum yfir árið og eingöngu keppt að ná lágmarksstigum þreps. Þegar keppandi nær lágmarksstigum nær hann þrepinu og fær verðlaunapening fyrir og er því útskrifaður í næsta þrep fyrir ofan. Keppandi má ekki keppa aftur í sama þrepi þegar stigum hefur verið náð, en keppandi sem nær ekki stigum mætir á næsta mót aftur í sama þrepi þar til lágmarksstigum er náð. Til að ná þrepi þarf 56 stig í 5. þrepi kvenna, 56 stig í 4. þrepi kvenna og 75 stig í þrepum karla. Tíu stúlkur náðu þrepunum sínum og fjórir piltar.

Þrepamót I	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Stig
5. þrep	KK	Fjölþraut	Valdimar Björgvin	82.966
5. þrep	KK	Fjölþraut	Róbert Smári Vilhelmsson	79.298
5. þrep	KK	Fjölþraut	Aron Gísli Önnuson	75.882
5. þrep	kvk	Fjölþraut	Eyja Kristín Þráinsdóttir	60.050
5. þrep	kvk	Fjölþraut	Rakel Fjóra Friðriksdóttir	58.800
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Karen Antonía Heiðarsdóttir	57.300
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Berglind Sara Erlingsdóttir	58.625
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Sigrún Jónasdóttir	58.150
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Klara Hlín Þórsdóttir	56.650
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Ísabella Benonýsdóttir	56.225
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Máney Rán Hilmarsdóttir	56.225
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Luna de Jesus Charrua Torres	56.050

4. þrep	kvk	Fjölþraut	Ingibjörg Lea Plédel Eymarsdóttir	56.025
4. þrep	kk	Fjölþraut	Ásgeir Mildinberg Jóhannsson	77.550

ÞREPAMÓT – ÞREP 1. –3. ÞREP

Gerpla vann til alls fimm fjölþrautartitla. Þá unnu iðkendur félagsins til tveggja silfurverðlauna í fjölþraut og fimm bronsverðlauna. Gerpluiðkendur unnu því alls til tólf verðlauna í fjölþraut. Á einstökum áhöldum unnu Gerplu iðkendur til tuttugu og þriggja gullverðlauna, sjö silfurverðlauna og ellefu bronsverðlauna.

Þrepamót	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
1. þrep	KK	Fjölþraut	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1. þrep	KK	Gólf	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1. þrep	KK	Bogahestur	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1. þrep	KK	Hringir	Atli Elvarsson	1. sæti
1. þrep	KK	Stökk	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1. þrep	KK	Tvíslá	Atli Elvarsson	1. sæti
1. þrep	KK	Svifrá	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1. þrep 13 ára og yngri	KVK	Tvíslá	Sólný Inga Hilmarsdóttir	1. sæti
2. þrep	KK	Fjölþraut	Ármann Andrason	1. sæti
2. þrep	KK	Stökk	Snorri Mahileo Maldonado	1. sæti
2. þrep	KK	Gólf	Ármann Andrason	1. sæti
2. þrep	KK	Hringir	Ármann Andrason	1. sæti
2. þrep	KK	Stökk	Ólafur Grétar Vilhelmsson	1. sæti
2. þrep	KK	Tvíslá	Daníel Theodór Glastonbury	1. sæti
2. þrep	KK	Svifrá	Daníel Theodór Glastonbury	1. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Fjölþraut	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Fjölþraut	Tómas Andri Þorgeirsson	2. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Fjölþraut	Kári Hjaltason	3. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Gólf	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Gólf	Kári Hjaltason	3. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Bogahestur	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Bogahestur	Tómas Andri Þorgeirsson	2. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Bogahestur	Tadas Eidukonis	3. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Hringir	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Hringir	Kári Hjaltason	2. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Hringir	Tómas Andri Þorgeirsson	3. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Stökk	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Stökk	Kári Hjaltason	2. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Stökk	Tómas Andri Þorgeirsson	3. sæti

3. þrep 13 ára og yngri	KK	Tvíslá	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Tvíslá	Tómas Andri Þorgeirsson	3. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Svifrá	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Svifrá	Tómas Andri Þorgeirsson	2. sæti
3. þrep 13 ára og yngri	KK	Svifrá	Bjarni Hafþór Jóhannsson	3. sæti
3. þrep 14 ára og eldri	KK	Stökk	Arnór Snær Hauksson	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KVK	Fjölþraut	Rakel Brynja Guðmundsdóttir	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KVK	Tvíslá	Rakel Brynja Guðmundsdóttir	1. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KVK	Gólf	Rakel Brynja Guðmundsdóttir	2. sæti
3. þrep 11 ára og yngri	KVK	Gólf	Jóhanna Bryndís Andradóttir	3. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Fjölþraut	Hanna Ísabella Gísladóttir	1. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Fjölþraut	Emilía Rós Elíasdóttir	2. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Fjölþraut	Saga Ólafsdóttir	3. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Stökk	Hanna Ísabella Gísladóttir	2. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Stökk	Emilía Rós Elíasdóttir	3. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Tvíslá	Hanna Ísabella Gísladóttir	1. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Tvíslá	Saga Ólafsdóttir	2. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Tvíslá	Arna Sóley Jósepsdóttir	3. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Jafnvægisslá	Hanna Ísabella Gísladóttir	1. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Jafnvæsisslá	Emilía Rós Elíasdóttir	3. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Gólf	Emilía Rós Elíasdóttir	1. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Gólf	Hanna Ísabella Gísladóttir	2. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Gólf	Arna Sóley Jósepsdóttir	3. sæti

ÞREPAMÓT II – ÞREP 5.-4. ÞREP

Keppt er á þremur þrepamótum yfir árið og eingöngu keppt að ná lágmarksstigum þreps. Þegar keppandi nær lágmarksstigum nær hann þrepinu og fær verðlaunapening fyrir og er því útskrifaður í næsta þrep fyrir ofan. Keppandi má ekki keppa aftur í sama þrepi þegar stigum hefur verið náð, en keppandi sem nær ekki stigum mætir á næsta mót aftur í sama þrepi þar til lágmarksstigum er náð. Til að ná þrepi þarf 56 stig í 5. þrepi kvenna, 56 stig í 4. þrepi kvenna og 75 stig í þrepum karla. Sjö stúlkur náðu þrepunum sínum og þrír piltar.

Þrepamót I	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Stig
5. þrep	KK	Fjölþraut	Kormákur Erlendsson	81.350
5. þrep	kvk	Fjölþraut	Tanja Mist Þorgeirsdóttir	61.550
5. þrep	kvk	Fjölþraut	Arpita Gurung	59.300
5. þrep	kvk	Fjölþraut	Hólfríður Agla Arnarsdóttir	58.800
5. þrep	kvk	Fjölþraut	Júlía Rún Valsdóttir	56.450
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Karen Van de Putte	58.925

4. þrep	kvk	Fjölþraut	Carmen Sara Davíðsdóttir	57.725
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Berglind Helga Hauksdóttir	56.875
4. þrep	kk	Fjölþraut	Zombor Ferenc Kováts	83.300
4. þrep	kk	Fjölþraut	Valdimar Björgvin	79.300

BIKARMÓT Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Gerpla var mjög sigursæl í bæði kvenna og karlaflokki á Bikarmóti FSÍ þetta árið

Meistaraflokkur kvenna Bikarmeistarar – frjálsar æfingar KVK

Keppendur	
Thelma Aðalsteinsdóttir	Hildur Maja Guðmundsdóttir
Agnes Suto	Kristjana Ósk Ólafsdóttir
Lilja Katrín Gunnarsdóttir	

Meistaraflokkur karla, Gerpla 1 Bikarmeistarar – frjálsar æfingar KK

Keppendur	
Jónas Ingi Þórisson	Martin Bjarni Guðmundsson
Dagur Kári Ólafsson	Valgarð Reinhardsson
Atli Snær Valgeirsson	

Meistaraflokkur karla Gerpla A, 2. sæti á Bikarmóti – frjálsar æfingar KK

Keppendur	
Sigurður Ari Stefánsson	Arnþór Daði Jónasson
Kári Pálmason	Guðjón Bjarki Hildarson
Ágúst Ingi Davíðsson	

1. þrep karla –Bikarmeistarar

Keppendur	
Botond Ferenc Kováts	Atli Elvarsson
Snorri Rafn William Davíðsson	Andri Fannar Hreggviðsson

3.þrep karla – Bikarmeistarar

Keppendur	
Tómas Andri Þorgeirsson	Ísak Þór Ívarsson
Ragnar Örn Ingimarsson	Bjarni Hafþór Jóhannsson
Pétur Hrafn Davíðsson	

3.þrep kvenna – Bikarmeistarar

Keppendur	
Hanna Ísabella Gísladóttir	Emilía Rós Elíasdóttir
Saga Ólafsdóttir	Arna Sóley Jósepsdóttir
Rakel Brynja Guðmundsdóttir	Jóhanna Bryndís Andradóttir

ICELAND CLASSIC

Var loksins haldið á réttum tíma í ár og voru hátt í 400 keppendur á mótinu: eftirfarandi Gerpluiðkendur náðu þrepi á mótinu

Þrepamót I	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Stig
5. þrep	KVK	Fjölþraut	Valgerður Svana Halldórsdóttir	57.900
5. þrep	kvk	Fjölþraut	Lilja Rós Ingimarsdóttir	57.150
4. þrep	kk	Fjölþraut	Kári Arnarson	77.150
4. þrep	kk	Fjölþraut	Bjarki Örn Guðjónsson	76.700
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Eyja Kristín Þráinsdóttir	59.000
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Berglind Björk Atladóttir	58.925
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Ásdís Elva Björnsdóttir	56.650
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Auðbjörg Edda Guðjónsdóttir	58.275

ÍSLANDSMÓT Í ÞREPUM

Gerpla átti flotta fulltrúa á mótinu og unnu til þriggja Íslandsmeistara titla í aldursflokkum, fjögurra silfurverðlauna og tveggja bronsverðlauna. Botond, Ármann og Ragnar unnu svo Íslandsmeistaratitil í 1. þrepi, 2. þrepi og 3. þrepi, þeir voru stigahæstir í sínu þrepi af öllum keppendum.

Íslandsmót í þrepum	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
1. þrep	KK	Fjölþraut	Botond Ferenc Kováts	1. sæti
1. þrep	KK	Fjölþraut	Snorri Rafn Davíðsson William	2. sæti
2. þrep	KK	Fjölþraut	Ármann Andrason	1. sæti

2. þrep	KK	Fjölþraut	Snorri Mahileo Maldonado	2. sæti
3. þrep	KK	Fjölþraut	Ragnar Örn Ingimarsson	1. sæti
3. þrep	KK	Fjölþraut	Tómas Andri Þorgeirsson	2. sæti
3. þrep	KK	Fjölþraut	Bjarni Hafþór Jóhannsson	3. sæti
2. þrep 12 ára og yngri	KVK	Fjölþraut	Elfa María Reynisdóttir	3. sæti
3. þrep 13 ára og eldri	KVK	Fjölþraut	Hanna Ísabella Gísladóttir	2. sæti

ÍSLANDSMÓT Í FRJÁLSUM ÆFINGUM

Frábær áranagur á Íslandsmótinu í frjálsum æfingum. Valgarð varð Íslandsmeistari í áttunda sinn og átti Gerpla efstu sex sætin í fjölþraut ásamt því að allir nema einn Íslansmeistaratitill á einstökum áhöldum fóru til okkar manna í Gerplu. Gerpla átti einn keppanda í unglingsaflokki á Íslandsmótinu að þessu sinni og var það hann Kári Pálmason. Kári er enn keppandi í piltaflokki og átti glæsilegt mót og varð Íslandsmeistari á Svífrá.

Í kvennaflokki mætti Gerpla með öflugan hóp keppanda Thelma Aðalsteinsdóttir kom sá og sigraði með stórkostlegt mót, Hildur Maja Guðmundsdóttir átti einnig frábært mót endaði í 2. sæti í fjölþraut, Agnes Suto varð síðan í 4. Sæti. Í unglingsaflokki kvenna var eldrauður pallur, þar sem Íslandsmeistari unglinga varð hún Lilja Katrín Gunnarsdóttir, í 2. Sæti Kristjana Ósk Ólafsdóttir og í 3. Sæti Raket Sara Pétursdóttir. Frábær árangur hjá okkar fólki.

Á sunnudeginum mættu Gerplustelpurnar okkar einbeittar til leiks og varð Hildur Maja Íslandsmeistari á stökki, Íslandsmeistari á slá varð Thelma Aðalsteinsdóttir.

Íslandsmót fjölþraut	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Fullorðinsflokkur	kk	Fjölþraut	Valgarð Reinhardsson	1. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Fjölþraut	Martin Bjarni Guðmundsson	2. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Fjölþraut	Atli Snær Valgeirsson	3. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Fjölþraut	Thelma Aðalsteinsdóttir	1. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Fjölþraut	Hildur Maja Guðmundsdóttir	2. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Fjölþraut	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Fjölþraut	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	2. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Fjölþraut	Raket Sara Pétursdóttir	3. sæti
Fullorðinsflokkur	kk	Gólf	Jónas Ingi Þorisson	1. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Gólf	Martin Bjarni Guðmundsson	2. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Gólf	Ágúst Ingi Davíðsson	3. sæti
Fullorðinsflokkur	kk	Bogahestur	Arnþór Daði Jónasson	1. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Bogahestur	Martin Bjarni Guðmundsson	2. sæti

Fullorðinsflokkur	Kk	Bogahestur	Ágúst Ingi Davíðsson	3. sæti
Fullorðinsflokkur	kk	Hringir	Valgarð Reinhardsson	2. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Hringir	Ágúst Ingi Davíðsson	3. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Stökk	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Stökk	Atli Snær Valgeirsson	2. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Stökk	Jónas Ingi Þorisson	3. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Tvíslá	Valgarð Reinhardsson	1. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Tvíslá	Martin Bjarni Guðmundsson	2. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Tvíslá	Sigurður Ari Stefánsson	3. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Svifrá	Valgarð Reinhardsson	1. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Svifrá	Martin Bjarni Guðmundsson	2. sæti
Fullorðinsflokkur	Kk	Svifrá	Sigurður Ari Stefánsson	3. sæti
Unglingaflokkur	kk	Gólf	Kári Pálmason	1. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Stökk	Hildur Maja Guðmundsdóttir	1. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Stökk	Agnes Suto	2. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Tvíslá	Thelma Aðalsteinsdóttir	2. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Tvíslá	Agnes Suto	3. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Slá	Thelma Aðalsteinsdóttir	1. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Slá	Hildur Maja Guðmundsdóttir	3. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Gólf	Hildur Maja Guðmundsdóttir	2. sæti
Fullorðinsflokkur	kvk	Gólf	Thelma Aðalsteinsdóttir	3. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Stökk	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Stökk	Rakel Sara Pétursdóttir	3. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Tvíslá	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Tvíslá	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	2. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Tvíslá	Rakel Sara Pétursdóttir	3. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Slá	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Slá	Rakel Sara Pétursdóttir	2. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Gólf	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Gólf	Rakel Sara Pétursdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Gólf	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	3. sæti

ÍSLANDSLEIKAR SPECIAL OLYMPICS

Gerpla átti frábæra fulltrúa í keppni Special Olympics á þrepamóti III, Allir keppendur mótsins voru frá Gerplu. Frábært að sjá framfarir hjá okkar fólki á hverju ári. Verður gaman að fylgjast með þeim mæta aftur að ári og sýna listir sínar. Í fyrsta sinn kepptu yngri keppnishópurinn okkar á móti og voru þau glæsileg og eiga framtíðina fyrir sér.

Íslandsmót SO	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Special Ol level B	kk	Fjölþraut	Benedikt Ágústsson	1. sæti
Special Ol level B	kk	Fjölþraut	Eyjólfur Gunnlaugsson	2. sæti
Special Ol level C	kk	Fjölþraut	Viktor Skúli Ólafsson	1. sæti
Special Ol level 1	kk	Fjölþraut	Jóhann Fannar Kristjánsson	1. sæti
Special Ol level 1	kvk	Fjölþraut	Katrín Ling Yu Þórbergisdóttir	1. sæti
Special Ol level 1	kvk	Fjölþraut	Bylgja Björt Axelsdóttir	2. sæti
Special Ol level 1	kvk	Fjölþraut	Katrín Lilja Harðardóttir	3. sæti
Special Ol level 2	kk	Fjölþraut	Davíð Þór Torfason	1. sæti
Special Ol level 2	kk	Fjölþraut	Birkir Eiðsson	2. sæti
Special Ol level 2	kk	Fjölþraut	Unnar Ingi Ingólfssdóttir	3. sæti
Special Ol level 2	kvk	Fjölþraut	Elva Björg Gunnarsdóttir	1. sæti
Special Ol level 3	kk	Fjölþraut	Magnús Orri Arnarsson	1. sæti
Special Ol level 3	kk	Fjölþraut	Tómas Örn Rúnarsson	2. sæti
Special Ol level 3	kk	Fjölþraut	Sigmundur Kári Kristjánsson	3. sæti
Special Ol þátttaka	Kk	Fjölþraut	Arna Ýr Jónsdóttir	1. sæti
Special Ol þátttaka	kvk	Fjölþraut	Hringur Úlfarsson	2. sæti

ÞREPAMÓT III – ÞREP 5.-4. ÞREP

Keppt er á þremur þrepamótum yfir árið og eingöngu keppt að ná lágmarksstigum þreps. Þegar keppandi nær lágmarksstigum nær hann þrepinu og fær verðlaunapening fyrir og er því útskrifaður í næsta þrep fyrir ofan. Keppandi má ekki keppa aftur í sama þrepi þegar stigum hefur verið náð, en keppandi sem nær ekki stigum mætir á næsta mót aftur í sama þrepi þar til lágmarksstigum er náð. Til að ná þrepi þarf 56 stig í 5. þrepi kvenna, 56 stig í 4. þrepi kvenna og 75 stig í þrepum karla. Tveir piltar náðu þrepi.

Þrepamót I	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Stig
5. þrep	KK	Fjölþraut	Kristján Týr Gunnarsson	76.349
5. þrep	kk	Fjölþraut	Arnar Logi Sigurðsson	75.566

GK MEISTARAMÓT

Keppt var á GK meistaramóti í maí. Gerplakeppendur áttu frábært mót og eignuðumst við GK meistara í karlaflokki, kvennaflokki og stúlknaflökki.

GK meistaramót	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Karlaflokkur	kk	Fjölþraut	Dagur Kári Ólafsson	1. sæti
Karlaflokkur	kk	Fjölþraut	Martin Bjarni Guðmundsson	2. sæti

Karlaflokkur	kk	Fjölpraut	Ágúst Ingi Davíðsson	3. sæti
Karlaflokkur	kk	Gólf	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Karlaflokkur	kk	Gólf	Ágúst Ingi Davíðsson	2. sæti
Karlaflokkur	kk	Gólf	Atli Snær Valgeirsson	3. sæti
Karlaflokkur	kk	Bogi	Dagur Kári Ólafsson	1. sæti
Karlaflokkur	kk	Bogi	Arnþór Daði Jónasson	2. sæti
Karlaflokkur	kk	Bogi	Ágúst Ingi Davíðsson	3. sæti
Karlaflokkur	kk	Hringir	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Karlaflokkur	kk	Hringir	Atli Snær Valgeirsson	2. sæti
Karlaflokkur	kk	Hringir	Dagur Kári Ólafsson	3. sæti
Karlaflokkur	kk	Stökk	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Karlaflokkur	kk	Stökk	Dagur Kári Ólafsson	2. sæti
Karlaflokkur	kk	Stökk	Ágúst Ingi Davíðsson	3. sæti
Karlaflokkur	kk	Tvíslá	Dagur Kári Ólafsson	1. sæti
Karlaflokkur	kk	Tvíslá	Ágúst Ingi Davíðsson	2. sæti
Karlaflokkur	kk	Tvíslá	Martin Bjarni Guðmundsson	3. sæti
Karlaflokkur	kk	Svifrá	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Karlaflokkur	kk	Svifrá	Ágúst Ingi Davíðsson	2. sæti
Karlaflokkur	kk	Svifrá	Sigurður Ari Stefánsson	3. sæti
Karlaflokkur	kk	Svifrá	Dagur Kári Ólafsson	3. sæti
Kvennaflokkur	kvk	Fjölpraut	Agnes Suto	1. sæti
Kvennaflokkur	kvk	Stökk	Agnes Suto	1. sæti
Kvennaflokkur	kvk	Tvíslá	Agnes Suto	1. sæti
Kvennaflokkur	kvk	Slá	Agnes Suto	1. sæti
Kvennaflokkur	kvk	Gólf	Agnes Suto	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Fjölpraut	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Stökk	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	3. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Tvíslá	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Tvíslá	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	3. sæti

Unglingaflokkur	kvk	Slá	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	2. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Slá	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	3. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Gólf	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	1. sæti
Stúlknaflokkur	kvk	Fjölþraut	Rakel Sara Pétursdóttir	1. sæti
Stúlknaflokkur	kvk	Stökk	Rakel Sara Pétursdóttir	1. sæti
Stúlknaflokkur	kvk	Tvíslá	Rakel Sara Pétursdóttir	1. sæti
Stúlknaflokkur	kvk	Slá	Aníta Eik Davíðsdóttir	2. sæti
Stúlknaflokkur	kvk	Gólf	Rakel Sara Pétursdóttir	2. sæti

STIGAMEISTARAR FSÍ - FRJÁLSAR ÆFINGAR

Sigameistarar FSÍ eru valdir eftir úrslitum áhöldum vetrarins, sá keppandi sem er stigahæstur eftir bikarmót, Íslandsmót og GK meistaramót stendur uppi sem sigurvegari í Stigakeppni FSÍ. Kept er í fullorðinsflokki og unglíngaflokki.

Stigameistarar	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Karlaflokkur	kk	Fjölþraut	Martin Bjarni Guðmundsson	1. sæti
Karlaflokkur	kvk	Fjölþraut	Agnes Suto	1. sæti
Unglingaflokkur	kvk	Fjölþraut	Lilja Katrín Gunnarsdóttir	1. sæti

MÍNERNVUMÓT

Einn keppnishluta á Mínernumóti Björk var löglegur þrepamótshluti og eftirfarandi keppendur náðu þrepinu sínu

Þrepamót I	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Stig
5. þrep	kvk	Fjölþraut	Tinna Soffía Brynjólfsdóttir	56.150
5. þrep	kvk	Fjölþraut	Victoria Nazarova	56.700
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Anna María Tryggvadóttir	58.775
4. þrep	kvk	Fjölþraut	Tanja Mist Þorgeirsdóttir	58.425

HÓPFIMLEIKAR INNANLANDS

Iðkendur félagsins tóku þátt á fjölda móta á keppnistímabilinu og er listinn hér að neðan ekki tæmandi:

MÓTARÖÐ 1

Nýtt fyrirkomulag á keppni í meistaraaflokkum, þar sem keppt er í mýkri lendingar og keppt í opnum flokki, þar sem keppendur frá 2. flokki upp í meistaraaflokka keppa á móti hvort öðru.

Mótaröð 1	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Meistaraaflokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Melónur	1. sæti
Meistaraaflokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Perur	2. sæti
Meistaraaflokkur	Mix	Hópfimleikar	Gerpla Mix	6. sæti
Meistaraaflokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Jarðarber	11. sæti
Meistaraaflokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Appelsínur	14. sæti

HAUSTMÓT I – HÓPFIMLEIKUM, 4. FLOKKUR OG KKE/KKY

Haustmót I	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
4. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti
4. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	7. sæti
4. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 3	14. sæti
4. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 4	22. sæti
KKy	kk	Hópfimleikar	Gerpla Blár	4. sæti
KKy	kk	Hópfimleikar	Gerpla Rauður	5. sæti

HAUSTMÓT Í STÖKKFIMI - YNGRI

Haustmót Stökkfimi	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
4. flokkur	kvk	Stökkfimi	Gerpla Rauður	6. sæti
4. flokkur	kvk	Stökkfimi	Gerpla Gulur	7. sæti

HAUSTMÓT II – HÓPFIMLEIKUM

Haustmót I	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
2. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	3. sæti
2. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	9. sæti
3. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	3. sæti
3. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	5. sæti
3. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 3	17. sæti

GK MÓT Í HÓPFIMLEIKUM - ALLIR FLOKKAR

Er fyrsta mót vetrarins í fullorðinsflokki og 1. flokki. Gerpla varð í 2. sæti í meistaraflokki kvenna. Gerpla kom sá og sigraði í 2. flokki kvenna. 1. flokkurinn okkar hafnaði í 3. sæti og 1. flokkur B sigraði sinn flokk. Strákarnir okkar í Kke sigruðu með yfirburðum sinn flokk.

GK mót	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
5. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	3. sæti
5. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	14. sæti
5. flokkur	kk	Hópfimleikar	Gerpla kk	16. sæti
KKy	kk	Hópfimleikar	Gerpla 1	4. sæti
4. flokkur B deild	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 3	5. sæti
4. flokkur A deild	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti
4. flokkur A deild	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	5. sæti
3. flokkur A deild	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti
3. flokkur A deild	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	6. sæti
3. flokkur B deild	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 3	2. sæti

GK MÓT Í STÖKKFIMI - YNGRI

GK mót	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Kvennaflokkur	kvk	Stökkfimi	Gerpla Rauður	8. sæti
Karlaflokkur	kk	Stökkfimi	Gerpla kk	2. sæti

MÓTARÖÐ 2

Nýtt fyrirkomulag á keppni í meistaraaflokkum, þar sem keppt er í mýkri lendingar og keppt í opnum flokki, þar sem keppendur frá 2. flokki upp í meistaraflokka keppa á móti hvort öðru.

Mótaröð 2	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Meistaraaflokkur kvk	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Melónur	1. sæti
Meistaraaflokkur kvk	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Perur	4. sæti
Meistaraaflokkur Mix	Mix	Hópfimleikar	Gerpla Mix	1. sæti
Meistaraaflokkur kvk	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Jarðarber	9. sæti
Meistaraaflokkur kvk	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Appelsínur	17. sæti

BIKARMÓT Í STÖKKFIMI

Mótið fór fram í Digranesi. Gerpla sendi eitt lið til keppni.

Bikarmót Stökkfimi	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Stökkfimi eldri	kvk	Hópfimleikar	Gerpla	5. sæti

BIKARMÓT Í HÓPFIMLEIKUM

Mótið fór fram í Digranesi. Gerpla sendi níu lið til keppni.

Bikarmót	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Meistaraflokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti
Meistaraflokkur	Mix	Hópfimleikar	Gerpla Mix	1. sæti
1. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti
2. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti
2. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	4. sæti
2. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	10. sæti
3. flokkur B	Kvk	Hópfimleikar	Gerpla 3	7. sæti
3. flokkur A	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti
3. flokkur A	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	4. sæti

MÓTARÖÐ 3

Nýtt fyrirkomulag á keppni í meistaraaflokkum, þar sem keppt er í mýkri lendingar og keppt í opnum flokki, þar sem keppendur frá 2. flokki upp í meistaraaflokka keppa á móti hvort öðru.

Mótaröð 2	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Meistaraaflokkur kvk	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Melónur	2. sæti
Meistaraaflokkur kvk	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Perur	3. sæti
Meistaraaflokkur kvk	kvk	Hópfimleikar	Gerpla Jarðarber	5. sæti

ÍSLANDSMÓT Í HÓPFIMLEIKUM

Mótið fór fram í Ásgarði. Gerpla sendi sjö lið til keppni.

Íslandsmót	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
2. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	3. sæti
2. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	8. sæti
Meistaraflokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla	2. sæti
3. flokkur B	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 3	7. sæti
3. flokkur A	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti
3. flokkur A	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	4. sæti
1.flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	2. sæti

VORMÓT Í HÓPFIMLEIKUM

Mótið var haldið í Gróttu. Gerpla sendi 7 lið til leiks.

Vormót	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
4. flokkur B	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 3	8. sæti
4. flokkur A	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti

4. flokkur A	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	5. sæti
5. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 1	1. sæti
5. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 2	4. sæti
5. flokkur	kk	Hópfimleikar	Gerpla kk	15. sæti
5. flokkur	kvk	Hópfimleikar	Gerpla 3	21. sæti

VORMÓT Í STÖKKFIMI

Mótið var haldið í Gróttu. Gerpla sendi 2 lið til leiks.

Vormót	Flokkur	Keppnisgrein	Keppandi	Sæti
Stökkfimi yngri	kvk	Stökkfimi	Gerpla kvk	7. sæti
Stökkfimi yngri	kk	Stökkfimi	Gerpla kk	1. sæti

ÁHALDAFIMLEIKAR ERLENDIS

NORÐURLANDAMÓT FULLORÐINNA Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Norðurlandamótið var haldið í Versölum í júlímánuði 2022. Mótið var stórglæsilegt í alla staði og mikil ánægja á meðal þátttökupjóða með umgjörðina. Gerpla átti glæsilega fulltrúa á mótinu bæði í kvenna og karlakeppninni. Í kvennalandsliði Íslands voru þær Agnes Suto, Dagný Björt Axelsdóttir, Hildur Maja Guðmundsdóttir og Thelma Aðalsteinsdóttir. Í Karlalandsliði Íslands voru þeir Atli Snær Valgeirsson, Martin Bjarni Guðmundsson, Valgarð Reinhardsson og Jónas Ingi Þórisson.



Við eignuðumst Norðurlandameistara á jafnvægislá hana Thelmu Aðalsteinsdóttur, Hildur Maja Guðmundsdóttir nældi sér í silfurverðlaun á gólfi og Valgarð Reinhardsson fékk silfurverðlaun á gólfi og stökki. Kvinnaliðið gerði sér lítið fyrir og fékk bronsverðlaun í liðakeppninni.

NORÐURLANDAMÓT UNGLINGA Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Norðurlandamótið var haldið í Versölum í júlímánuði 2022. Mótið var stórglæsilegt í alla staði og mikil ánægja á meðal þátttökupjóða með umgjörðina. Gerpla átti glæsilega varamenn í unglingsliðinu, þær Kristjönu Ósk Ólafsdóttur og Sól Lilju Sigurðardóttur

HEIMSMEISTARAMÓT Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Var haldið í Liverpool í lok október og byrjun nóvember. Gerpla átti fjóra keppendur á mótinu. Hildur Maja Guðmundsdóttir, Thelma Aðalsteinsdóttir, Valgarð Reinhardsson og Jónas Ingi Þórisson náðu lágmörkum inn á mótið frá Evrópumótinu í Munchen.

Þau stóðu sig öll mjög vel á mótinu. Frábær árangur hjá okkar fólki að komast inn á heimsmeistaramótið þar sem keppa þarf um pláss inn á mótið.

NORÐUR EVRÓPUMÓT



Var haldið í Finnlandi í nóvember 2022. Ísland sendi eingöngu karlalið til keppni að þessu sinni. Allir liðsmenn karlaliðsins komu úr Gerplu ásamt þjálfarateyminu. Strákarnir náðu sögulegum árangri á mótinu og fengu bronsverðlaun í liðakeppni sem er í fyrsta sinn sem íslenska karlaliðið vinnur til verðlauna á Norður-Evrópumóti í liðakeppni karla. Í karlalandsliðinu voru Atli

Snær Valgerisson, Ágúst Ingi Davíðsson, Dagur Kári Ólafsson, Jónas Ingi Þórisson, Martin Bjarni Guðmundsson og Valgarð Reinhardsson.

Í úrslitum náði svo Valgarð þeim frábæra árangri að vinna til silfurverðlauna á stökki og svífrá.

EVROPUMÓT Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Var haldið í Antalya í Tyrklandi í apríl 2023. Mótið var virkilega skemmtilegt í alla staði og frábær reynsla fyrir okkar iðkendur. Evrópumótið var undankeppni fyrir Heimsmeistaramótið sem haldið verður í Belgíu í október 2023. Eftir frábært mót náðu Valgarð og Thelma inn lágmörkum fyrir heimsmeistaramótið. Dagur Kári er næstur inn í karlakeppninni og vonumst við til þess að hann nái inn á mótið en það kemur ekki í ljós alveg strax.

Kvennalandslið Íslands var skipað þeim Agnesi Suto, Hildi Maju Guðmundsdóttur og Thelmu Aðalsteinsdóttur.

Karlalandslið Íslands voru þeir Ágúst Ingi Davíðsson, Dagur Kári Ólafsson, Jónas Ingi Þórisson, Martin Bjarni Guðmundsson og Valgarð Reinhardsson.

NORÐURLANDAMÓT UNGLINGA Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Var haldið í Finnlandi í maímánuði 2023. Gerpla átti tvo keppendur í unglingslandslíði kvenna þær Kristjönu Ósk Ólafsdóttur og Lilju Katrínu Gunnarsdóttur. Þær stóðu sig frábærlega á

mótinu og koma reynslunni ríkari heim. Þær kepptu báðar til úrslita á einstökum áhöldum. Lilja keppti á slá og Kristjana á gólfi. Glæsilegt hjá þeim.

NORÐURLANDAMÓT DRENGJA



Var haldið í Finnlandi í maímánuði 2023 samhliða Norðurlandamóti unglunga. Gerpla átti tvo keppendur í drengjaflokki þá Kára Pálmason og Daníel Theodór Glastonbury. Varamaður sem ferðaðist ekki með hópnum var Bjarni Hafþór Jóhannsson.

Kári átti hreint frábært mót og varð Norðurlandameistari á svifrá og vann til silfurverðlauna á stökki. Kári komst í úrslit á öllum áhöldum. Daníel komst í úrslit á tveim áhöldum hringjum og tvíslá.

HÓPFIMLEIKAR ERLENDIS

EVROPUMÓT Í HÓPFIMLEIKUM

Var haldið í Lúxemborg í september 2022. Gerpla átti glæsilega fulltrúa í landsliðunum. Kvinnalið Íslands varð í öðru sæti á mótinu og unglingslandslíð kvenna varð í þriðja sæti. Eftirfarandi iðkendur Gerplu voru í landsliðum Íslands á mótinu.

Kvinnalið Íslands

Bryndís Guðnadóttir

Guðrún Edda Sigurðardóttir

Klara Margrét Ívarsdóttir

Stúlknalandslið Íslands

Eva Halldórsdóttir

Guðrún Anna Ingvarsdóttir

Lilja Þórdís Guðjónsdóttir

Hrafnhildur Tinna Brynjólfsson

Sara María Tandradóttir

Sigríður Embla Jóhannsdóttir

Sóley Jóhannesdóttir





Drengjalandslið Íslands

Andri Már Vilhelmsson
Atlli Fannar Hlynsson
Birgir Hólm Þorsteinsson
Björn Helgi Devine

Blandað lið unglinga

Guðrún Jónsdóttir
Ísabella Ósk Jónsdóttir
Sigríður Steingrímisdóttir
Hilmar Andri Lárusson

STARFSMENN GERPLU 2022-2023

Framkvæmdastjóri

Fjármálastjóri

Deildarstjóri áhaldafimleikadeild kk

Deildarstjóri áhaldafimleikadeild kvk

Deildarstjóri í hóp fimleikadeild kvk

Deildarstjóri í hóp fimleikadeild kk

Deildarstjóri almenn og hóp fimleikar y.

Deildarstjóri fimleikadeild kvk

Deildarstjóri fimleikadeild kk

Markaðsmál

Þjónustustjóri

Baðvarsla og afgreiðsla

Baðvarsla og afgreiðsla

Baðvarsla og afgreiðsla

Baðvarsla og afgreiðsla

Olga Bjarnadóttir

Hildur Gottskálksdóttir

Alek Ramezanpour

Auður Ólafsdóttir

Kristinn Þór Guðlaugsson

Ragnar Magnús Þorsteinsson

Rakel Másdóttir

Sif Pálsdóttir

Ragnar Magnús Þorsteinsson

Agnes Suto

Auður Ólafsdóttir

Husamettin Kaymaz

Guðbjörg Marta Björgvinsdóttir

Guðbjörg Lilja Ingólfssdóttir

Áspór Óðinn Egilsson

Starfsmenn Gerplu 2022-2023

Adam Bæhrenz Björgvinsson	Dagný Lind Hreggviðsd	Hrafnhildur Kjartansdóttir	Salka Hjaltadóttir
Alexandra Sigurdórsdóttir	Dagur Kári Ólafsson	Ilmur Björg Einarsdóttir	Sandra Kristín Tandradóttir
Aldís Inga Hrannarsdóttir	Dagur Óli Sigurðsson	Ingibjörg Þóra Þórarinsdóttir	Sandra Ósk Halldórsdóttir
Andrea Ferenc Kováts	Daniella Perla Belányi	Ingvar Ágúst Jochumsson	Sara Dís Þorsteinsdóttir
Andrea Hansen	Daníel T. Glastonbury	Jóhanna Lea Baldursdóttir	Sara Khosravi
Andri Már Vilhelmsson	Diljá Dís Sigtryggsdóttir	Jóna Katrín Jósepsdóttir	Sara Dis Clausen
Andri Fannar Hreggviðsson	Edda Sigríður Sigfinnsd	Julie Woldseth	Sara María Tandradóttir
Alexander Medvedev	Egill Andri Jóhannesson	Katrín Lea Jensdóttir	Sigríður Embla Jóhannsdóttir
Ali Azizi	Egill Jónsson	Katalin Maria Ujzigei	Sigrún Hulda Stefánsdóttir
Arnar Máni Stefánsson	Elín Þóra Jóhannesdóttir	Katrín Lilja Birkisdóttir	Sigurlaug Birna Garðarsdóttir
Arndís Magna Hálfhánsdóttir	Elísa Margrét Gunnarsdóttir	Katrín Mist Ögmundsdóttir	Sigurður Hrafn Pétursson
Artem Fitts	Elva Björg Gunnarsdóttir	Konráð Elí Sigurgeirsson	Snorri Mahileo Maldonato
Atli Fannar Hlynsson	Embla María Ævarsdóttir	Kristinn Þór Guðlaugsson	Snorri Sveinn Lund
Axel Ólafur Þórhannesson	Eva Hrund Gunnarsdóttir	Kristjana Ósk Ólafsdóttir	Steinunn Lilja Agnarsdóttir
Ágústa Birna Árnadóttir	Emma Leifsdóttir	Lajos Kiss	Skarphéðinn Nói Helgason
Áróra Sif Rúnarsdóttir	Erika Dorielle Sigurðardóttir	Lea Björt Axelsdóttir	Stefán Steinar Ólafsson
Ásthildur Emelía Þorgilsdóttir	Eva Halldórsdóttir	Lilja Árnadóttir	Sunneva Aylish Marshall
Ástvaldur Frímann Heiðarsson	Eysteinn Máni Oddsson	Linda Björk Arnarsdóttir	Svala Sæmundssen
Baltasar Guðmundur Baldurss.	Eyrún Inga Sigurðardóttir	Linda Björk Árnadóttir	Svava Björg Örlygsdóttir
Bára Björt Stefánsdóttir	Eypór Örn Baldursson	Magnús Óli Sigurðsson	Sylvía Eik Sigtryggsdóttir

Benjamín Fanndal Sturluson	Fanndís Jónsdóttir	Magnús Orri Arnarsson	Telma Rut Hilmarsdóttir
Berglind Edda Birkisdóttir	Ferenc Kováts	Margrét María Ívarsdóttir	Telma Rut Sæþórsdóttir
Birgir Valur Birgisson	Frosti Hlynsson	María Jónsdóttir	Thelma Aðalsteinsdóttir
Birgir Hólm Þorsteinsson	Guðfinna Björg Hjaltadóttir	Máni Sverrisson	Tinna Dögg Sigurðardóttir
Birna Rut Guðmundsdóttir	Guðrún Jónsdóttir	Mykola Vovk	Unnur Sólveig Hlynisdóttir
Bjartur Bóas Hinriksson	Gunnlaug Eva Árnadóttir	Nadía Hafþórsdóttir	Valdimar Matthíasson
Bjartur Einarsson	Gunnsteinn Már Másson	Nima Mazidi	Valgarð Reinhardsson
Björk Guðmundsdóttir	Gyða Gautadóttir	Ólafur Garðar Gunnarsson	Viktor Kristmannsson
Björk Varðardóttir	Gylfi Guðnason	Óðinn Orri Pétursson	Vilhjálmur Árni Sigurðsson
Björn Helgi Devine	Hekla Hákonardóttir	Ólafur Grétar Vilhelmsson	Yrsa Ívarsdóttir
Bryndís Guðnadóttir	Hekla Rún Harðardóttir	Rebekka Rut Stefánsdóttir	Þorgeir Ívarsson
Brynjar Sæberg Jóhannsson	Hekla Tomasdóttir Albrightsen	Róbert Kristmannsson	Þórdís Eva Harðardóttir
Dagný Björt Axelsdóttir	Hilmar Andri Lárusson	Runólfur Vigfússon	

Við þökkum öllu okkar frábæra starfsfólki fyrir vel unnin störf.

