



GERPLUTÍÐINDI

HAUST 2023



GERPLUIÐKENDUR Á STÓRMÓTUM

SPECIAL OLYMPICS Í BERLÍN

Þann 10.-25. júní fór fram **Special Olympics í Berlín**. Þrír iðkendur Gerplu kepptu fyrir hönd Íslands í áhaldafimleikum. Leikarnir stóðu yfir í tvær vikur með allskyns viðburðum sem þau tóku þátt í. Sem dæmi má nefna æfingu sem fór fram í íþróttahúsi í bænum Kempen í Þýskalandi, opnunaráttíð á 17. júní og margt fleira. Fyrri helming ferðarinnar æfðu þau mikið úti og gerðu þrek og undirbúning fyrir mótið en seinni vikuna fengu þau aðstöðu inni í fimleikasal til að æfa sig.



Iðkendum er raðað í deildir á leikunum sem þau keppa síðan í til úrslita svo allir séu að keppa við sína jafningja í íþróttinni. Þau kepptu tvo daga samtals, fyrri daginn fór fram forkeppni sem gildir 25% af heildarstigum mótsins og seinni daginn var keppt til úrslita. Úrslitahelgin í áhaldafimleikum fór fram **23.-24. júní**.

Við erum gífurlega stolt af þeirra árangri á mótinu og þau voru Gerplu og áhaldafimleikum á Íslandi til mikils sóma. Þau sýndu öll stórglæsilegar æfingar eins og sást á úrslitunum og jafnframt fengu þau góða upplifun og reynslu á stórmóti. Öll eru þau gríðarlega flottar fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur í félaginu og íþróttinni.

Elva Björg Gunnarsdóttir keppti í Level 2 og vann sér inn silfur í fjölþraut. Hún fékk jafnframt silfurverðlaun á stökki og á slá og bronsverðlaun á tvíslá. Henni var raðað í erfiðustu deildina í sínu þrepi á slá og var því næst hæst á því áhaldi á mótinu. **Tómas Örn Rúnarsson** keppti í Level 3. Það er erfiðasta þrepið á mótinu. Tómas lenti í þriðja sæti á bogahesti, stökki og svifrá. Hann var í fjórða sæti í fjölþraut, á gólfi, hringjum og svifrá. **Davíð Þór Torfason** keppti í Level 2. Hann vann sér inn silfur í fjölþraut. Hann vann líka annað sæti á gólfi, bogahesti, hringjum og á stökki. Svo gerði hann sér lítið fyrir og vann gull fyrir æfingar á svifrá. Þjálfarar okkar keppenda voru þær **Eva Hrund Gunnarsdóttir** og **Lilja Árnadóttir**. Þær þjálfu báðar í Gerplu og erum við stolt af því að eiga þær sem landsliðsþjálfara í þessari grein.

Hægt er að skoða myndirnar sem voru teknar af fjölmiðlafulltrúa okkar á gerpla.smugmug.com/2023/Special-Olympics-2023-Berlin Annað efni eins og viðtöl og myndbönd má finna inná Instagram síðu Gerplu [@ithrottafelagidgerpla](https://www.instagram.com/ithrottafelagidgerpla)

Iðkendur voru styrkt með keppnisfatnaði frá **H verslun** og fengu sérhannaðan keppnisfatnað frá þeim. Ferðin var jafnframt styrkt af fyrirtækjunum **RJR/Sportvörur** og **Hirzlunni** og þökkum við þeim fyrirtækjum kærlega fyrir stuðninginn! Einnig var ferðin styrkt af forráðamönnum okkar allra yngstu iðkenda, ungum, í vetur sem greiddu frjáls framlög til styrktar ferðarinnar.





EYOF Í MARIBOR

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar stóð yfir dagana 23.-29. júlí í Maribor í Slóveníu. Hátíðin var vikulöng og var umgjörðin frábær. Gerpla átti tvo keppendur í kvennakeppninni þær **Kristjónu Ósk** og **Lilju Katrínu**.

Stelpurnar kepptu 26. júlí og stóðu sig virkilega vel. Kristjana Ósk varð stigahæst íslensku stúlkunnanna í fjölþraut. Lilja Katrín gat því miður ekki keppt á öllum áhöldum vegna meiðsla sem tóku sig upp rétt fyrir brottför en náði að skila inn tveimur glæsilegum æfingum á slá og tvíslá.

Skemmtileg staðreynd: Hún Kristjana Ósk er systir hennar **Sonju Margrétar** Gerplukonu sem keppti fyrir Íslands hönd á EYOF árið 2017 í Győr í Ungverjalandi. Þar varð Sonja einnig stigahæst íslensku keppendanna á þeim leikum. Glæsilegar systur og frábært að eiga svona flotta fyrirmynd í stóru systur



HEIMSBÍKARMÓT Í SZOMBATHELY

Föstudaginn 8. september hófst keppni á heimsbikarmótinu í Szombathely. Gerpla átti þrjá keppendur á mótinu þau **Hildi Maju**, **Thelmu** og **Valgarð**. Valgarð keppti á fimm áhöldum í undankeppninni og átti frábæran dag. Thelma keppti á þrem áhöldum og skilaði virkilega góðum degi. Hildur Maja Guðmundsdóttir keppti á sýnu fyrsta heimsbikarmóti og keppti á tveimur áhöldum, hún átti ekki sinn besta dag en mikil reynsla að keppa á svona móti fyrir unga fimleikakonu. Framtíðin er björt og gaman að fylgjast með henni vaxa og dafna í íþróttinni. Thelma og Valgarð komust bæði í úrslit eftir frábært gengi í undankeppninni á föstudeginum sem er frábær árangur hjá þeim. Thelma varð áttunda inn í úrslit á stökki og var fyrsti varamaður inn í úrslit á slá. Valli varð fimmti inn í úrslit á gólfi.

Keppni í úrslitum hófst á laugardeginum 9. september. Thelma átti tvö frábær stökk og hækkaði sig um einkunn frá undankeppninni og lenti í sjöunda sæti. Valli átti því miður ekki sinn besta dag á gólfinu var örlítið þreyttur eftir langan keppnisdag á föstudeginum og varð áttundi. Keppendur settu mótið í reynslubankann en það var liður í undirbúningi Valla og Thelmu fyrir HM í Belgíu.





HEIMSMEISTARAMÓTIÐ Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Víkuna 30. september til 8. október fór fram Heimsmeistaramótið í áhaldafimleikum í Belgísku borginni Antwerpen. Gerpla átti þrjá keppendur af fjórum á mótinu sem kepptu fyrir hönd Íslands. Það voru þau **Dagur Kári Ólafsson**, **Valgarð Reinhardsson** og **Thelma Aðalsteinsdóttir**.

Valgarð steig fyrstur út á keppnisgólfið af Íslensku keppendum, laugardaginn 30. september. Eftir frábæra byrjun á fyrstu þremur áhöldunum var ólympíudraumurinn í auglýsingu en á áhaldi fjögur náði Valgarð ekki að grípa flugæfingu á svifranni og í svona harðri keppni eru það mjög dýr mistök. En Valgarð kláraði mótið af öryggi. Keppnin var mjög hörð um sætin í París næsta sumar og endaði það þannig að enn hefur enginn Norðurlandabúi tryggt sér þátttökurétt á Ólympíuleikunum.

Dagur Kári fékk símtal um að hann fengi keppnisrétt eftir að íslenski hópurinn hafði ferðast út þar sem hann var fyrsti varamaður inn á mótið frá því á EM í vor. Biðin var löng en nýtti Dagur sumarið vel í undirbúning fyrir mótið. Dagur mætti til Belgíu tilbúinn í sitt fyrsta heimsmeistaramót en í upphitun á mótsdegi tóku sig upp gömul axlarmeidsli sem tóku hann út úr fjölþrautarkeppni á mótinu en náði hann að keppa á sínu besta áhaldi bogahesti með aðeins breyttri æfingu. Það er ekki á færi allra að breyta keppnisrútinunni sinni með svo stuttum fyrirvara en það gerði Dagur með glæsibrag og uppskar flotta einkunn. Þetta ferli verður án efa góð reynsla í veganesti næstu ára en Dagur er mjög ungur og efnilegur fimleikamaður sem á eftir að fara á nokkur heimsmeistaramót.

Thelma var síðust út á keppnisgólfið af okkar keppendum í síðasta keppnishluta í undankeppninni mánudagskvöldið 2. október. Thelma mætti einbeitt til leiks og átti vægast sagt frábært mót. Thelma náði sínum allra besta árangri á alþjóðlegu móti í þessum ólympíuhring á mótinu. Dómarar voru mjög strangir og keppnin gífurlega sterk. Hún var eingöngu 0.866 stigum frá sæti inn á Ólympíuleikana í París. Grátlega nálægt en eftir virkilega glæsilegt mót og framúrskarandi frammistöðu er ekki hægt annað en að vera stoltur af árangrinum og bera höfuðið hátt. Líkt og hjá körlunum hefur enginn Norðurlandabúi enn tryggt sér sæti á Ólympíuleikana í París 2024.

Möguleikinn hjá okkar fólki er enn til staðar þrátt fyrir að HM sé búið og verður reynt til þrautar.



FRÁBÆR GERPLUVARNINGUR Í JÓLAPAKKANN!



SPILASTOKKUR



CROCS CHARM



LYKLAKIPPA

Í Gerplubúðinni finnur þú
keppnis- og æfingafatnað Gerplu ásamt
allskonar skemmtilegum aukahlutum!

Skoðaðu úrvalið inná **gerplubudin.is**



NORÐURLANDAMÓTIÐ Í HÓPFIMLEIKUM

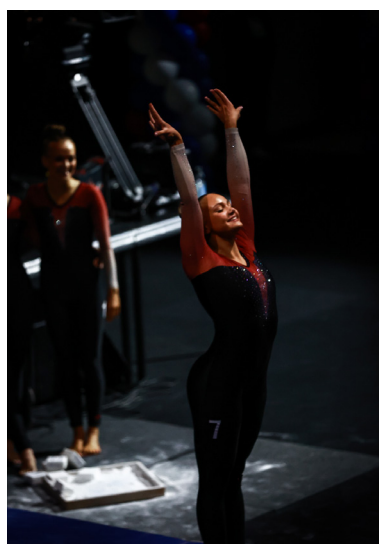
Þær voru geislandi og kraftmiklar Gerplustelpurnar sem stigu á keppnisgóflið á **Norðurlandamótinu þann 11. nóvember**. Þær byrjuðu mótið á gólfæfingum og voru þær vel samhæfðar og glæsilegar. Þær misstu erfiðleikagildi fyrir handstöðu sem kostaði liðið 1,0 stig en annað var óaðfinnanlegt. Næsta áhald var dýnustökk þar sem þær mættu með sjálfstraustið í botni og sýndu frábærar umferðir. Aðeins voru tvö föll af 18 stökkum og gátu þær vel við unað með framkvæmdareinkunn uppá 7,5. Næsta áhald var trampólín og nýttu þær greinilega orkuna sem kom frá stuðningsmönnum úr stúkunni sem stóðu allir á meðan þær framkvæmdu fullkomnar tvær umferðir á trampólíninu. Þriðja umferðin var yfir hestinn og urðu tvö föll í þeirri umferð en fengu þrátt fyrir það 7,85 í framkvæmdareinkunn sem er mjög vel gert



Það sem stendur uppúr helginni hjá liðinu er samheldnin í þessum stóra hópi sem hefur æft saman af kappi frá sumrinu og hafa allar sem ein **30 talsins náð þessum árangri sem náðist á mótinu**. Liðið varð fyrir því áfalli að missa einn liðsmann í meiðsli 5 dögum fyrir mótið og varð úr að hún gat ekki keppt með liðinu. Með þessa breidd sem liðið er komið með í dag var liðið snöggð að bregðast við næsta fimleikakona hoppaði inn og skilaði sínu með glæsibrag. Eftir dýnustökk var ljóst að önnur hafði meitt sig í

ökkla og gat ekki gert trampólínstökk. Þá kom annar varamaður inn í upphitun á trampólíni og úr varð að hún keppti með eitt stökk. Gerplustúlkur geta gengið sáttar frá mótinu þó svo að niðurstaðan hafi verið 5 sæti þá er það samt fyrir ofan miðju og það var ekki langt í næstu lið. Með fullkomnum degi hefði mögulega verið hægt að næla í medalíu en þetta er bara eitt skref í löngu ferli með ungum og efnilegum fimleikakönnum. Vert er að nefna að aldur liðsins er að meðaltali 20 ár og ljóst að þær eiga mörg ár eftir í íþróttinni.

Þetta mót setur tóninn fyrir tímabilið sem hefst með bikarmóti í lok febrúar og hlökkum við mikið til að fylgjast með hvað þær gera þar. Við viljum þakka öllum þeim sem lögðu hönd á plóg við að gera þetta ferli og mótsdaginn að því sem raun bara vitni og styrktaraðilum sérstaklega vel fyrir stuðninginn.



NORÐUR-EVRÓPUMÓTIÐ Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Gerplufólk gerði góða hluti á Norður-Evrópumótinu sem haldið var í Halmstad í Svíþjóð helgina 25.-26. nóvember. Í liðakeppni voru 11 þjóðir mættar í kvennaflokki og níu þjóðir í karlaflokki. Kvennalandsliðið sem var skipað þeim **Thelmu Aðalsteinsdóttur, Hildi Maju Guðmundsdóttur, Lilju Katrínu Gunnarsdóttur** og **Kristjönu Ósk Ólafsdóttur** úr Gerplu ásamt Margréti Leu Kristinsdóttur úr Björk. Þær áttu frábæran dag og enduðu í 4. sæti í liðakeppninni aðeins 0,4 stigum frá bronsinu. Engu að síður mjög ungt lið sem er að sýna mjög flotta fimleika. Í fjölþrautinni voru það Gerplustúlkur sem voru efstar af öllum Norðurlandabúum en Hildur Maja varð í 8.sæti með 47,498 stig og Thelma í 9. sæti með 47,168 stig. Lilja Katrín varð í 29. sæti og Kristjana Ósk í 36. sæti. Þær síðarnefndu eru báðar ennþá í juniorflokki svo þetta er frábær árangur hjá þeim öllum.

Á sunnudeginum var keppt til úrslita á einstökum áhöldum. **Thelma** komst í úrslit á tvíslá og **kom sá og sigraði og uppskar gull og Norður- Evrópumeistaratitil**. Thelma sem meiddi sig á æfingunni á föstudeginum lét það ekki á sig fá og keppti með glænýtt afstökk á tvíslá. Þetta er frábær árangur hjá Thelmu sem gefur tóninn fyrir komandi tímabil. Hildur Maja komst í úrslit á gólfi. Hún var efst inn í úrslitin og átti glæsilegar æfingar á sunnudeginum sem skiluðu 4.sæti aðeins 0,034 stigum frá bronsinu. Lilja Katrín komst í úrslit á stökki. Hún varð í 2.sæti inn í úrslitin og endaði svo í 4.sæti í úrslitum með tvö glæsileg stökk aðeins 0,033 stigum frá bronsinu. Það má því segja að stelpurnar hafi verið við bronsverðlaun um helgina bæði liðið og Lilja og Hildur. Þetta er frábær árangur hjá stelpunum sem er að skila sér eftir þrotlausar æfingar. Þjálfarar stelpnanna eru **Andrea Kováts Fellner, Ferenc Kováts** og **Porgeir Ívarsson**. Andrea og Porgeir fylgdu þeim á mótið.



Karlaliðið skipuðu **Gerpludrengirnir Arnþór Daði Jónasson, Atli Snær Valgeirsson, Ágúst Ingi Davíðsson, Dagur Kári Ólafsson, Martin Bjarni Guðmundsson** og **Valgarð Reinhardsson**. Liðið byrjaði keppnina af krafti og voru í 2. sæti eftir fyrstu fjögur áhöldin. Bogahesturinn féll ekki með þeim þennan daginn og varð niðurstaðan 6. sæti af níu liðum. Strákarnir áttu engu að síður mjög gott mót og voru í níu úrslitum á sunnudeginum. Bestum árangri í fjölþraut náði Valgarð en hann varð í 8. sæti með 76,098 stig, Dagur Kári varð í 9. sæti með 75,264 stig, Martin varð í 14. sæti með 74,432 stig, Ágúst Ingi í 26. sæti með 72,264

stig, Atli Snær varð í 32. sæti en Arnþór keppti ekki á öllum áhöldum.

Valgarð keppti til úrslita á stökki, svífrá og tvíslá en hann **vann til silfurverðlauna á tvíslánni** með hæstu einkunn sem hann hefur náð á því áhaldi 13,7 og var aðeins 0,05 stigum frá gullinu. Hann varð svo í 6. sæti á stökki og 4. sæti á svífrá. Martin keppti einnig til úrslita á þremur áhöldum, stökki, gólfi og svífrá. Hann endaði í 4. sæti á stökki og 6.sæti á gólfi og svífrá. **Dagur Kári** keppti til úrslita á **tvíslá og vann til bronsverðlauna** með frábæra seríu og einkunn uppá 13,45. Ágúst Ingi keppti til úrslita á hringjum og gólfi. Hann endaði í 8.sæti á hringjum og 5. sæti á gólfi. Glæsilegur árangur hjá strákunum. Með þeim voru þjálfararnir **Róbert Kristmannsson** sem er jafnframt þeirra félags- og landsliðsþjálfari sem og **Ólafur Garðar Gunnarsson**.

Norður-Evrópumótið var síðasta mót ársins hjá þessu magnaða íþróttafólki og við tekur æfingatímabil þar til nýtt keppnistímabil hefst í febrúar á næsta ári.

KEPPNISTÍMABIL FIMLEIKASAMBANDSINS

HAUSTMÓT Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Haustmót FSÍ í 1.-3. Prepi og frjálsum æfingum fór fram helgina 14.-15. október hjá okkur í Gerplu. Í fyrsta hluta var keppt í 1. Prepi 13. ára og yngri og í 2. prepi kvenna. Gerpla átti fjóra keppendur í 1. Prepi 13 ára og yngri og sjö keppendur í 2. Prepi. Þær stóðu sig virkilega vel á mótinu. **Sólný Inga Hilmarsdóttir** gerði sér lítið fyrir og sigraði fjölpraú í 1. Prepi 13 ára og yngri.

1. Prepi 13 ára og yngri

Sólný Inga Hilmarsdóttir 1. sæti í fjölpraú, 3. sæti á stökki og 2. sæti á tvíslá **Aníta Eik Davíðsdóttir** 1. sæti á tvíslá **Margrét Dóra Ragnarsdóttir** 3. sæti á slá **Elfa María Reynisdóttir** 2. sæti á gólfi
2. prepi 13 ára og eldri **Alma Rún Oddsdóttir** 2. sæti í fjölpraú, 3. sæti á stökki, 1. sæti á tvíslá og 2. sæti á slá **Rakel Ásta Egilsdóttir** 3. sæti í fjölpraú og 1. sæti á slá **Saga Ólafsdóttir** 3. sæti á tvíslá **Eyrún Arna Höskuldsdóttir** 3. sæti á slá

Í hluta tvö var keppt í frjálsum æfingum karla og kvenna ásamt 1.-2. prepi pílta. Gerpla átti 7 keppendur í frjálsum æfingum kvenna, 12 keppendur í frjálsum æfingum karla, 2 keppendur í 1. prepi pílta og 4 keppendur í 2. prepi pílta.



Rakel Sara Pétursdóttir sigraði í stúlknaflokki í frjálsum æfingum, **Lilja Katrín Gunnarsdóttir** sigraði í frjálsum æfingum í unglingaflokki kvenna og **Hildur Maja Guðmundsdóttir** sigraði í frjálsum æfingum í kvennaflokki. **Botond Ferenc Kováts** sigraði drengjaflokk í frjálsum æfingum, **Atli Snær Valgeirsson** sigraði karlaflokk í frjálsum æfingum, **Ármann Andrasen** sigraði 1. prepi pílta og **Ragnar Örn Ingimarsson** sigraði 2. prepi pílta.

Frjálsar stúlknaflokkur

Rakel Sara Pétursdóttir 1. sæti í fjölpraú, 1. sæti á stökki, 1. sæti á tvíslá, 3. sæti á slá, 1. sæti á gólfi
Frjálsar unglingaflokkur kvk **Lilja Katrín Gunnarsdóttir** 1. sæti í fjölpraú, 1. sæti á stökki, 1. sæti á tvíslá, 1. sæti á slá og 2. sæti á gólfi **Kristjana Ósk Ólafsdóttir** 2. sæti í fjölpraú, 2. sæti á stökki, 3. sæti á slá og 1. sæti á gólfi **Berglind Edda Birkisdóttir** 3. sæti á gólfi

Frjálsar kvennaflokkur

Hildur Maja Guðmundsdóttir sigraði öll áhöld og fjölpraú



Frjálsar drengjaflokkur

Botond Ferenc Kováts 1. sæti fjölpraú, 2. sæti á gólfi, 1. sæti á bogahesti, 1. sæti á hringjum, 3. sæti á stökki, 1. sæti á tvíslá og 2. sæti á svífrá. **Kári Pálmason** 1. sæti fjölpraú, 2. sæti á bogahesti, 1. sæti á stökki, 1. sæti á tvíslá og 1. sæti á svífrá. **Daníel Theodór Glastonbury** 3. sæti á bogahesti.

Frjálsar unglingaflokkur kk

Atli Elvarsson 3. sæti í fjölpraú og 1. sæti á bogahesti
Snorri Rafn William Davíðsson 2. sæti á bogahesti
Andri Fannar Hreggviðsson 3. sæti á stökki **Baltasar Guðmundur Baldursson** 3. sæti á tvíslá

Frjálsar karlaflokkur

Atli Snær Valgeirsson 1. sæti í fjölþraut, 2. sæti á bogahesti, 3. sæti á hringjum, 1. sæti á stökki og 3. sæti á svifrú **Ágúst Ingi Davíðsson** 2. sæti í fjölþraut, 3. sæti á gólfi, 3. sæti á bogahesti, 1. sæti á hringjum, 2. sæti á stökki, 1. sæti á tvíslá og 2. sæti á svifrú **Martin Bjarni Guðmundsson** 3. sæti í fjölþraut, 1. sæti á gólfi, 2. sæti á hringjum, 2. sæti á tvíslá og 1. sæti á svifrú **Sigurður Ari Stefánsson** 2. sæti á gólfi, 3. sæti á tvíslá **Arnþór Daði Jónasson** 1. sæti á bogahesti

1. Prep piltar

Ármann Andrasen 1. sæti í fjölþraut og á öllum áhöldum **Snorri Mahileo Maldonado** 2. sæti á gólfi og 2. sæti á hringjum

2. Prep piltar

Ragnar Örn Ingimarsson 1. sæti í fjölþraut og á öllum áhöldum **Kári Hjaltason** 2. sæti í fjölþraut, 2. sæti á bogahesti, 3. sæti í hringjum, 2. sæti á stökki, 3. sæti á tvíslá og 2. sæti á svifrú **Tómas Andri Þorgeirsson** 3. sæti í fjölþraut, 3. sæti á gólfi, 3. sæti á bogahesti, 2. sæti í hringjum, 2. sæti á tvíslá og 3. sæti á svifrú. **Bjarni Hafþór Jóhannsson** 2. sæti á gólfi og 3. sæti á stökki

Í þriðja og síðasta hluta var keppt í 3. þrepi stúlkna og piltar. Gerpla átti 13 keppendur á mótinu og stóðu þau sig virkilega vel. **Zsombor Ferenc Kováts** sigraði í fjölþraut 3. þrep kk 11 ára og yngri, **Tadas Eidukonis** sigraði fjölþraut í 3. þrepi kk 12 og 13 ára og **Arnór Snær Hauksson** sigraði 3. þrep 14 ára og eldri.

3. þrep 11 ára og yngri

Ísabella Benónýsdóttir 5. sæti í fjölþraut, 3. sæti á stökki **Berglind Sara Erlingsdóttir** 4. sæti í fjölþraut, 3. sæti á tvíslá **Jóhanna Bryndís Andradóttir** 3. sæti á slá

3. þrep 11 ára og yngri

Zsombor Ferenc Kováts 1. sæti í fjölþraut, 1. sæti á stökki, bogahesti, hringjum, gólfi og tvíslá, 2. sæti á svifrú **Valdimar Björgvin** 2. sæti í fjölþraut, 1. sæti á svifrú, 2. sæti á gólfi, bogahesti, hringjum, tvíslá og 3. sæti á stökki **Kári Arnarson** 3. sæti í fjölþraut, 2. sæti á stökki og 3. sæti á gólfi, bogahesti, hringjum, tvíslá og svifrú



3. þrep 12-13 ára

Tadas Eidukonis 1. sæti fjölþraut, 1. sæti á bogahesti, 3. sæti hringir, stökki **Hrannar Már Másson** 2. sæti bogahesti, 2. sæti á tvíslá og svifrú



3. þrep 14. Ára og eldri

Arnór Snær Hauksson 1. sæti í fjölþraut, 2. sæti á gólfi, 3. sæti á bogahesti, tvíslá, 1. sæti á hringjum, stökki og svifrú **Eysteinn Daði Hjaltason** 2. sæti í fjölþraut, 1. sæti á gólfi, bogahesti, 3. sæti á hringjum, svifrú, 2. sæti á stökki og tvíslá **Vilhjálmur Árni Sigurðsson** 3. sæti í fjölþraut, 3. sæti á gólfi, stökki, 2. sæti á bogahesti, hringjum, svifrú og 1. sæti á tvíslá

Eftirtaldir iðkendur náðu þrepi um helgina

Alma Rún Oddsdóttir, Ragnar Örn Ingimarsson, Zsombor Ferenc Kováts, Arnór Snær Hauksson, Eysteinn Daði Hjaltason, Vilhjálmur Árni Sigurðsson

MÓTARÖÐ 1 Í HÓPFIMLEIKUM

Fyrsta mót tímabilsins hjá eldri flokkum í hópfimleikum, fór fram laugardaginn, **28. október í fimleikasal okkar að Vatnsenda**. Það var mótaraða-mót en það er nýtt fyrirkomulag síðan í fyrra þar sem mótum FSÍ var fjölgað um þrjú mót og þar er keppt með aðeins mýkri lendingardýnu en hefðbundið er.

Á þessum mótaraðamótum keppa öll lið á móti hvoru öðru, óháð flokkum og kynjum. Gerpla sendi 4 lið til keppni, tvö kvennalið úr meistaraflokki og tvö úr 1. flokki (eitt kvennalið og eitt blandað lið) og náðu liðin þeim flotta árangri að lenda í efstu fjórum sætum.

Við erum einstaklega stolt af þeim árangri, keppnisgleði og baráttuanda sem skein af Gerpluliðunum þennan dag. Þau eru að standa sig ótrúlega vel í vinnu bæði innan og utan salarins sem verður til þess að öll eru liðin að uppskera. Vert er að nefna að meistaraflokkur var með tvö lið í keppni í fyrsta skipti til fjölda ára hér í Gerplu. Stærð meistaraflokksins þetta tímabilið er ótrúleg og fimleikagetan eftir því. Mjög merkilegt er að liðin hafi landað fyrstu tveimur sætum á þessu móti.



MALARCUP - ALPÓÐLEGT VINAMÓT Í SVÍPJÓÐ

Helgina 3.-5. nóvember fór fram alþjóðlegt áhaldafimleikamót sem kallast **MalarCup** sem er árlegt vinamót haldið í Svíþjóð. Mótið í ár var fertugasta mótið sem haldið er og var met þátttakendafjöldi eða um 400 talsins og frá 15 þjóðum. Gerpla átti tvö lið í kvennakeppninni og þrjú lið í karlakeppninni. Gerpla átti flesta keppendur í karlakeppninni eða 15 talsins og næsta þjóð á eftir var með níu keppendur.

Ferðalagið gekk mjög vel og skemmtu keppendur sér vel. Meistarahópur yngri ferðaðist út á fimmtudeginum og skelltu þeir sér í ferðalag til Vasteras í smá æfingaferð og hittu svo restina af hópnum stelpurnar, meistarahóp eldri og frábæru dómara okkar á hótelinu á föstudeginum þar sem þau ferðuðust út degi seinna.

Á föstudeginum voru skipulagðar æfingar í keppnishöllinni svokölluð "podium" æfing sem gekk vel, smá stress í nokkrum sem voru að fara á sitt fyrsta alþjóðlega mót og var mikill spenningur í þeim keppendum á meðan reynsluboltarnir okkar voru mjög slakir.

Á laugardegnum hófst keppni fyrir allar aldir, yngstu strákarnir í Gerplu 3 hófu upphitun í hluta 1 kl. 07:10 um morguninn, þeir voru allir að keppa á sínu fyrsta móti og stóðu sig virkilega vel. Liðið skipaði, **Ármann Andrasen, Bjarni Hafþór Jóhannsson, Kári Hjaltason, Snorri Mahileo Maldonado og Tómas Andri Þorgeirsson**. Kári Hjaltason gerði sér lítið fyrir og náði inn í úrslit á stökki.

Í hluta tvö mættu tvö Gerplulið til leiks. Gerpla 2 karla og kvenna. Liðin skipuðu, Gerpla 2 kk, **Andri Fannar Hreggviðsson, Baltasar Guðmundur Baldursson, Botond Ferenc Kováts, Daniel Theodór Glastonbury og Kári Pálmason**. Gerpla 2 kvk, **Aníta Eik Davíðsdóttir, Ísabella Maack Róbertsdóttir og Margrét Dóra Ragnarsdóttir**. Kári Pálmason átti frábært mót og lenti í 3. sæti í fjölþraut og náði sér inn í úrslit á fjórum áhöldum, Stökki, hringjum, bogahesti og svifrú. Botond komst í úrslit á svifrú. Andri Fannar og Baltasar voru varamenn inn í úrslit á stökki. Margrét Dóra varð stigahæst af stúlkunum í þessum hluta og varð í 11. sæti af 20 keppendum sem kepptu í fjölþraut.

Í þriðja og síðasta hluta dagsins kepptu Gerpla 1 kk og kvk. Liðin skipa Gerpla 1 kk, **Ágúst Ingi Davíðsson, Martin Bjarni Guðmundsson, Valgarð Reinhardsson, Sigurður Ari Stefánsson og Atli Elvarsson**. Kvennaliðið var skipað þeim **Berglinni Eddu Birkisdóttur, Heklu Hákonardóttur, Rakel Söru Pétursdóttur, Sólný Ingu Hilmarisdóttur og Elfu Maríu Reynisdóttur**. Gerpla 1 kk endaði í 4. sæti 0,450 stigum frá verðlaunasæti. Valgarð Reinhardsson varð í 2. sæti í fjölþraut og náði inn í úrslit á fjórum áhöldum, gólfi, stökki, tvíslá og svifrá. Ágúst Ingi komst í úrslit á hringjum. Rakel Sara Pétursdóttir var stigahæst af stúlkunum í þessum hluta og varð í 7. sæti af 72 keppendum sem kepptu í fjölþraut. Rakel Sara er ekki enn orðinn keppandi í unglingaflokki og er þetta því alveg frábær árangur hjá henni. Rakel Sara komst svo í úrslit á tveim áhöldum, slá og gólfi.

Á sunnudeginum var komið að keppni á einstökum áhöldum. Gerplukeppendur stóðu sig virkilega vel og eftirfarandi verðlaun skiluðu sér í hús.

Valgarð Reinhardsson 1. sæti á stökki og 3. sæti á svifrá **Kári Pálmason** 1. sæti á svifrá, 2. sæti á stökki

Rakel Sara Pétursdóttir 2. sæti á gólfi **Kári Hjaltason** 2. sæti á stökki **Botond Ferenc Kováts** 1. sæti á svifrá

Virkilega glæsilegur árangur hjá öllum okkar keppendum. Keppendur okkar voru frábærir úti á gólfinu, og skiluðu sínum æfingum vel. Frábær reynsla hjá þessum ungu og efnilegu Gerplukrökkum.

Frábær ferð og allir spenntir að æfa sig vel og vonandi skella sér aftur út að ári.



PREPAMÓT 1 Á AKUREYRI

Prepamót I var haldið á Akureyri helgina 4.-5. nóvember. Keppt var í 4. og 5. þrepi Fimleikastigans bæði hjá drengjum og stúlkum. Gerpla sendi til leiks sjö drengi og tíu stúlkur.

Gerplukeppendur kepptu eingöngu á laugardeginum og stóðu þau sig vel. Við erum virkilega stolt af þeim og verður gaman að fylgjast með þeim á komandi keppnistímabili.

Keppendur Gerplu sem náðu þrepi:

5. þrep **Emma Rakel Alfreðsdóttir** 4. þrep **Kormákur Erlendsson**





GJAFALEIKUR!

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

Vinningshafin fær æfingabol
að eigin vali!

Drögum út 18. desember nk.



H Verslun
Bíldshöfða 9

Opnunartími
10:00-18:00 virka daga
11:00-16:00 laugardaga



VERSLUN
FREMST Í HEILSU

HAUSTMÓT 1 Í HÓPFIMLEIKUM - YNGRI

4. fl kvenna, 3. flokkur stökkfimi, KKy og KKe hóparnir frá Gerplu kepptu á haustmótinu í hópfirmleikum og stökkfimi sem haldið var í **Aftureldingu helgina 18.-19. nóvember**. Gerpla átti sex lið í hópfirmleikum og **þrjú lið í stökkfimi**. Stökkfimi er nánast það sama og hópfirmleikar fyrir utan að það er í boði að vera með færri í hverju liði og kröfur á fimleikalega getu eru aðeins lægri. Í þeim hluta kepptu 19 lið og Gerpla átti þrjú þeirra og stóðu liðin sem mjög vel á mótinu en liðin urðu í **3. sæti, 8. sæti og 9. sæti**. Öll liðin áttu góðan dag og fengu góða reynslu og gleði út úr mótinu.

Í hópfirmleikunum karla mætti Gerpla með þrjú lið til keppni. **KKe** liðið okkar lenti í **2. sæti** eftir gott mót, og **KKy** liðin enduðu í **3. og 6. sæti**. Á mótinu unnust einnig persónulegir sigrar en sumir voru að keppa í fyrsta skipti og aðrir að keppa með nýjar æfingar. Við erum spennt að fylgjast með strákunum okkar í vetur. Í hópfirmleikunum kvenna voru 27 lið skráð til keppni og áttum við í **Gerplu þrjú lið** þar. Liðin urðu í **5. sæti, 12. sæti og 20. sæti**. Öll liðin áttu góðan dag á dýnu og trampolíni en liðin eiga inni á gólfinu og stefnum á bætingu á næsta móti.



HAUSTMÓT 2 Í HÓPFIMLEIKUM - ELDRI

Helgina **25.-26. nóvember** fór fram Haustmót 2 á vegum Fimleikasambandsins. Mótið var haldið á **Selfossi** og var keppt bæði í Hópfirmleikum og Stökkfimi.

Gerpla átti eitt lið í **Stökkfimi eldri (2. flokkur 2)**, og náði það lið **3. sæti** af tíu liðum sem kepptu í þeim flokki.

2. flokkur 1 keppti svo í hópfirmleikum og gerðu þær sér lítið fyrir og **unnu mótið nokkuð örugglega**. Stelpurnar okkar hafa verið að bæta sig mjög mikið í haust og sást það greinilega um helgina að þær eru á réttri leið með sína fimleika. Það verður gaman að fylgjast með þeim á komandi mótum.





3. flokkur í hópímleikum keppti á sunnudag. Gerpla átti þar þrjú lið af átján sem skráð voru til leiks. **Lið þrjú** átti mjög góðan dag og hafnaði í **10. sæti** og keppa því í B deild á mótunum sem eru eftir áramót en þetta mót er notað til að raða í deildir og eru það fyrstu 9 liðin sem komast í A deild og var lið 3 mjög nálægt því að komast þar inn.

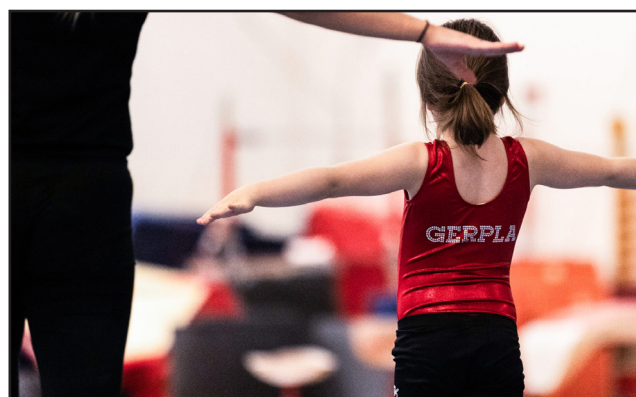
Lið tvö átti einnig góðan dag en liðið varð með næsthæstu einkunn á mótinu bæði í dansi og trampólíni og enduðu þær mótið í **4. sæti** og eiga smá meira inn í dýnunni og því verður gaman að sjá þær á næstu mótum en þær munu keppa í A-deild ásamt liði eitt. **Lið eitt kom sá og sigraði í þessum hluta.** Liðið vann mótið með miklum yfirburðum. Þær **unnu öll áhöldin og samanlagt** unnu þær mótið með rúmlega 5 heilum stigum sem er magnað. Þriðji flokkurinn okkar er svakalega flott heild sem gaman er að fylgjast með.

Í öllum liðunum okkar voru margar sem gerðu hverja umferð og skiptir það okkur miklu máli að allir séu að gera eins mörg stökk og mögulegt er og að sem flestar (helst allar) séu að dansa og enginn keppandi sitji hjá. **Liðin okkar kepptu með 239 stökk og af þeim voru 223 stökk lent og án móttöku.** Það er 93% hlutfall allra stökka um helgina sem er virkilega vel gert. Öll liðin voru að gera mjög fallega fimleika og réðu vel við sínar æfingar.

Við erum afar stolt af öllum okkur liðum og þjálfurum þeirra. Liðin voru mjög vel undirbúin. Gleðin og liðsheildin skein af okkar fólki og það ásamt þessum flotta árangri er það sem skipti okkur mjög miklu máli.

GARPAMÓT HAUSTANNAR

Dagana 25.-25. nóvember fór fram Garpamót Gerplu þar sem um 400 iðkendur í grunn- og framhaldshópum tóku þátt. Garpamót er innanfélagsmót sem er haldið einu sinni á önn þar sem iðkendur fá að læra að koma fram og sýna þær æfingar sem þau hafa verið að æfa, það var virkilega gaman að sjá hvað iðkendur höfðu gaman og nutu sín vel. Fyrir þátttöku fengu iðkendur verðlaunapening og viðurkenningaskjal fyrir framan fulla stúku af foreldrum og fjölskyldu sem fögnuðu ungu Gørpunum okkar vel.





ADVENTUMÓT ÁRMANNSS SPECIAL OLYMPICS

Dagana 1.-3. desember keppti fjöldi fimleikakrakka á Aðventumóti Ármanns. Þar áttum við í Gerplu, **20 keppendur sem kepptu eftir reglum Special Olympics**. Þau voru að taka þátt á sínu fyrsta Aðventumóti en hingað til hafa þessir iðkendur bara keppt einu sinni á ári og það á vorönn.

Nú eru þau að fjölga mótum sem þau taka þátt í þetta tímabilið og gekk Aðventumótið vonum framár. Þar sýndu og kepptu iðkendur með flottar fimleikaæfingar. Við erum gífurlega stolt af þessum stórglæsilegu iðkendum og við hlökkum til að fylgjast með þeim í íþróttinni. Nokkrir iðkendur voru að stíga sín fyrstu spor í keppni og aðrir reynsluboltar til fjölda ára og öll voru þau alveg til fyrirmyndar.

Allir iðkendur fengu verðlaunapening fyrir sitt besta áhald á mótinu og jafnframt fengu Gerplukrakkar í greininni, bikar fyrir að vera stigahæsta liðið í Special Ol. iðkendum okkar og þjálfarar skemmtu sér konunglega og strax farin að hlakka til næsta árs!

3.-6. ÞREP OG LANDSREGLUR

Mótið er fastur liður hjá yngri iðkendum okkar í keppnisdeildinni í áhaldafimleikum fyrstu helgina í aðventu. Gerpla sendi glæsilega fulltrúa á mótið í **6. þrepi og upp í 4. þrep** hjá báðum kynjum ásamt því að við áttum flotta fulltrúa í **Landsreglum og 3. Þrepi kvenna**. Við erum ótrúlega stolt af öllum okkar iðkendum sem sýndu glæsilega takta um helgina, margir að keppa á sínu fyrsta móti og áttu jákvæða upplifun af mótinu og allir spenntir að taka þátt á fleiri mótum í vetur.



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

AÐRAR SKEMMTILEGAR FRÉTTIR



REBEKKA NÝR DEILDARSTJÓRI

Rebekka Rut Stefánsdóttir nýr deildarstjóri grunn- og framhaldsdeildar karla og hópfimleika karla. Rebekka tekur við starfinu af Ragnari Magnúsi Þorsteinssyni sem hefur tekið við starfi fjármálastjóra FSÍ. Rebekka þekkir alla króka og kima í Gerplu enda uppalin þar sem iðkandi og hefur sinnt þjálfun með góðum árangri síðasta áratug. Við bjóðum Rebekku velkomna til starfa og þökkum Ragnari fyrir gott samstarf og óskum honum góðs gengis á nýjum stað!

PARKOUR Á HAUSTÖNN 2023

Haustönnin hefur gengið vel hjá parkour iðkendunum okkar. Fjöldi stendur nokkurnvegin í stað milli vorannar og haustannar sem er ánægjuefni og sýnir að iðkendur eru að jafnaði að halda áfram að leggja stund á íþróttina. Okkur langar þó alltaf að geta bætt við okkur en við erum með einhverja iðkendur á biðlistum sem við erum að reyna að koma að en vantar til þess aðeins fleiri þjálfara. Við vinnum hörðum höndum að því að þjálfar upp yngri þjálfara þessa stundina en við erum með marga mjög frambærilega unga þjálfara svo framtíðin er björt í þjálfun í parkour deildinni.



Við höldum okkar árlega **parkour jóladjamm**, fyrstu helgina í desember og tókst gífurlega vel til. Þangað mættu í heildina um 60 iðkendur á öllum aldri, sem lögðu stund á parkour æfingar með frjálsum sniði í salnum okkar og fengu pizzu að æfingu lokinni. Þetta er viðburður þar sem allir eru velkomnir og við fengum til okkar góða gesti m.a. frá Fimleikafélagi Akureyrar sem var mjög ánægjulegt. Þessi viðburður er hugsaður til skemmtunar fyrir iðkendur sem leggja stund á parkour æfingar á Íslandi. Ekki er keppt í greininni svo þetta er þeirra tækifæri til að koma saman og hitta aðra iðkendur.

ÚRVALSHÓPAÆFINGAR Í HÓPFIMLEIKUM

Dagana 24.-27. ágúst fóru fram úrvalshópaæfingar Fimleikasambandsins +o fullorðinsflokki og U-18 með gestakennaranum Jacob Melin. **25 Gerpluiðkendum var boðið á æfinguna:**



Fullorðinsflokkur:

Agnes Suto
Andrea Hansen
Hilmar Andri Lárusson
Linda Björk Arnarsdóttir
Telma Rut Hilmarsdóttir
Guðrún Edda Sigurðardóttir
Eva Halldórsdóttir
Guðrún Anna Ingvarsdóttir
Guðrún Jónsdóttir
Hrafnhildur Tinna Brynjólfssdóttir
Isabella Ósk Jónsdóttir
Klara Margrét Ívarsdóttir
Sigríður Embla Jóhannsdóttir

U-18:

Andri Már Vilhelmsson
Atli Fannar Hlynsson
Birgir Hólm Þorsteinsson
Guðmundur Thor Örlygsson
Kristinn Stefánsson
Leonard Ben Evertsson
Emma Leifsdóttir
Helen María Margeirsdóttir
Íris Björk Davíðsdóttir
Lilja Pórdís Guðjónsdóttir
Sara María Tandradóttir
Margrét Júlía Jóhannsdóttir

ÚRVALSHÓPAR Í ÁHALDAFIMLEIKUM

Landsliðsþjálfarar í áhaldafimleikum hafa endurskoðað úrvalshópa fyrir haustönn 2023. **Alls eru 18 Gerpluiðkendum í eftirfarandi úrvalshópum:**

Úrvalshópur karla:

Arnþór Daði Jónasson
Atli Snær Valgeirsson
Ágúst Ingi Davíðsson
Dagur Kári Ólafsson
Jónas Ingi Þórisson
Martin Bjarni Guðmundsson
Sigurður Ari Stefánsson
Valdimar Matthíasson
Valgarð Reinhardsson

Úrvalshópur kvenna:

Agnes Suto
Hildur Maja Guðmundsdóttir
Thelma Aðalsteinsdóttir

Úrvalshópur unglunga kvk:

Kristjana Ósk Ólafsdóttir
Lilja Katrín Gunnarsdóttir
Rakel Sara Pétursdóttir

Úrvalshópur unglunga kk

Atli Elvarsson
Baltasar Guðmundur Baldursson
Snorri Rafn William Davíðsson

bpro



x bpro

Með því að versla
uppáhalds vörurnar þínar
frá bpro í Gerplubúðinni
styrkir þú starfið í Gerplu!

Gerplubúðin er staðsett í Gerplu, Versölum 3 vefverslun gerplubudin.is

FRAMUNDAN

Nú er aðventan gengin í garð og við höldum ótrauð æfingum allt fram til jóla og koma allar æfingar sem fyrr inn í sportabler. Við hvetjum foreldra að senda á þjálfara ef það eru einhverjar spurningar. Brátt verður sendur út upplýsingapóstur varðandi vorönnina og erum við spennt fyrir henni að vanda og endar svo tímabilið með **vorsýningu helgina 31. maí og 1. júní 2024.**

Skráningar í bangsa og kríli hefjast 2. janúar. Aðrir iðkendur í Gerplu skrást sjálfkrafa á vorönn en forráðamenn þurfa að láta deildarstjóra vita ef þeirra barn ætlar ekki að halda áfram.

Uppskeruhátíð Gerplu verður haldin hátíðleg í **byrjun janúar** og verður send út dagsetning þegar nær dregur.

Í Gerplu starfa rétt tæplega 140 manns og viljum við nota tækifærið og þakka þeim fyrir vel unnin störf á árinu án þeirra væri þetta ekki hægt.



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

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

Stjórn og starfsfólk Gerplu