



**Aðalfundur fimleikadeildar 25. mars 2019.  
Skýrsla fimleikastjórnar.**



Á aðalfundi þann 17. apríl 2018 voru eftirfarandi kosnir í stjórn fimleikadeildar:

Marianna Finnbogadóttir, formaður  
Ágústa Ingibjörg Arnardóttir, ritari  
Elín Margrét Þráinsdóttir  
Geirprúður Guttormsdóttir, varaformaður  
Karólína Valtýsdóttir  
Silja Ósk Birgisdóttir  
Silja Stefánsdóttir

Netfang fimleikastjórnar er: [fimleikastjorn@fbjork.is](mailto:fimleikastjorn@fbjork.is)

### **Hópaskipan**

Fimleikar á Íslandi samanstanda að mestu leiti af áhaldafimleikum og hópfimleikum. Áhaldafimleikar eru einstaklingsíþrótt. Á örfáum mótum er þó keppt í liðakeppni þar sem

æfingar einstaklinga telja saman til stiga í liðakeppni. Áhöldin sem keppt er á í kvennaflokki eru slá, tvíslá, gólf og stökk en í karlaflokki er keppt á gólfi, stökki, svifrá, tvíslá, hringjum og bogahesti. Í hóp fimleikum er keppt í kvenna, karla og blönduðum flokki og eru að lágmarki 6 sem keppa í einu á hverju áhaldi og er það frammistaði liðsins í heild sem ákvarðar einkunnina. Áhöldin eru þrjú, gólf, trampólín og dýna. Auk þessa hefur stökkfimi verið að ryðja sér til rúms en það er einstaklingskeppni á sömu áhöldum og stökkið er á í hóp fimleikum, þ.e. dýna og trampólín.

Fimleikar eru ólíkir flestum öðrum íþróttum að því leiti að æfingar verða áhættumeiri eftir því sem iðkendum fer fram. Það er því mikilvægt að standa rétt að þjálfun iðkenda og því er í fimleikum stuðst við getuskiptingu en ekki aldurskiptingu eins og þekktist í flestum öðrum íþróttum. Með þessum hætti er tryggt að iðkendur fái þá þjálfun sem hentar þeirra fimleikagetu og að þeir fái að öðlast færni á sínum hraða og til að koma í veg fyrir óþarfa álag og meiðsli. Markmið félagsins er að þjálfna iðkendur á þeirra eigin forsendum og koma í veg fyrir óþarfa álag á líkamann. Ávallt er reynt að hafa iðkendur saman í hóp sem eru komnir svipað langt því erfitt getur reynst fyrir þjálfara að skipuleggja æfingar þar sem iðkendur eru á mismunandi getustigi. Sumum kann að finnast hart að getuskipta iðkendum svo snemma á ferlinum en þar sem fimleikar eru mikil tækniiþrótt og iðkendur þurfa mis langan tíma til að ná valdi á æfingunum teljum við það öllum til góðs að iðkendur séu í hópum sem samsvara þeirra þörfum. Markmið okkar er að byggja upp agaða vinnusama og góða einstaklinga og hámarka fimleikagetu hvers og eins. Þetta gerist eingöngu með samstarfi allra sem að fimleikafélaginu koma, starfsmanna, iðkenda og foreldra.

Á starfsárinu 2018-2019 voru rúmlega 850 iðkendur skráðir í fimleikadeild. Iðkendur skiptast í eftirtalda hópa. (L) Leikskólahópar, (F) forskólahópar, (A) almennir hópar, (K) keppnishópar, (H) hóp fimleikar og (P) parkour.

**Áhaldafimleikar:** Til að iðkendur njóti sín sem best og fái sem mest út úr æfingum er mikilvægt að þeir séu í hóp með öðrum iðkendum á sama getustigi. Þegar svo er getur þjálfari skipulagt æfingar þannig að þær henti öllum iðkendum sem best og æfingarnar verða þar með bæði ánægjulegri og árangursríkari en ella. Við niðurröðun í hópa er notast við stöðumat sem metur styrk, liðleika, hraða, þrek og getu í ákveðnum æfingum. Einnig er stuðst við íslenska fimleikastigann sem gefinn er út af Fimleikasambandi Íslands. Við hópaskiptingu er ekki tekið tillit til búsetu, vináttu og/eða fjölskyldutengsla iðkenda eða annara atriða óháðum fimleikum nema iðkendur flokkist á sama getustigi skv. ofangreindu mati.

**Hóp fimleikar:** Í hóp fimleikum er skipt í hópa eftir aldri í samræmi við aldurskiptingu frá Fimleikasambandi Íslands sé nægur fjöldi iðkenda. Sé ekki nægur fjöldi iðkenda í flokk eru árgangar sameinaðir og er þá keppt í flokki þeirra sem eldri eru í hópnum. Sé fjöldi í árgangi það mikill að erfitt sé að vinna með einn hóp, er getuskipt í hópa skv. stöðumati. Þær aðstæður kunna að koma upp að hluti hóps geti verið sameinaður öðrum árgangi ef félagið metur að báðir hópar geti hagnast af sameiningu.

**Leikskólahópar:** Börn í hópnum eru á aldrinum 2-4 ára og æfa stelpur og strákar. Æfingar eru 1 sinni í viku 50 mínútur í senn. Í leikskólahópum læra börnin á fimleikasalinn og áhöldin, þar sem stillt er upp leikjastöðvum sem stuðla að auknum hreyfiþroska og samhæfingu. Lögð er bæði áhersla á fín- og grófhreyfingar, líkamsvitund og jafnvægi. Einnig læra börnin að hlusta og fara eftir fyrirmælum frá þjálfurum. Gert er ráð fyrir að foreldrar geti aðstoðað ef með þarf í yngsta aldurshópnum L1. Foreldrar barna í L2 mega sitja á pöllunum en helst ekki vera á

gólfinu og í elsta hópnum er gert ráð fyrir að börnin kveðji foreldra inní klefa og gangi síðan með þjálfurum inní sal. Börnin taka hvorki þátt í keppnum né sýningum.

**Forskólahópar:** Eru fyrir börn á lokaári í leikskóla eða 5 að verða 6 ára. Stelpur og strákar æfa saman en eftir upphitun er þeim skipt upp í hópa og æfa þá stúlkur sér og strákar sér. Æfingar hjá forskólahópum eru 1 sinni til 2 sinnum í viku en seinna skiptið er val. Æfa þau klukkutíma í senn og er ætlast til að foreldrar séu ekki með á æfingum. Í þessum hópum læra krakkarnir allar helstu grunnæfingar fimleikanna þar sem einblínt er á styrk, liðleika og jafnvægi. Tímarnir eru svo reglulega brotnir upp með leikjum og fjöri í litlu Björk.

**Ponsur:** Í ponsuhópum eru stúlkur í 1. og 2. bekk. Stúlkur sem eru 6 ára þegar fimleikaárið byrjar (þ.e. frá hausti fram á vor) eru í ponsum 6 og þær sem eru 7 ára þegar fimleikaárið byrjar eru í ponsum 7. Stúlkur sem koma úr forskólahópum fara í ponsuhópa eftir sumarfrí. Við erum með einn valhóp hjá 6 ára stúlkum og svo bjóðum við upp á ponsuæfingar fyrir 6 ára stúlkur 3 daga í viku og foreldrar velja um að hafa þær 1 x eða 2svar í viku. Valhóparnir eru fleiri hjá 7 ára eða 2-3 og svo erum við líka með blandaða hópa. Stúlkur sem koma úr ponsum 6 fara í ponsur 7 að hausti og hópar breyta sér alltaf eitthvað á milli anna. Við reynum að hafa alla 6 og 7 ára ponsuhópana kl. 15 og 16 á daginn svo þær geti nýtt frístundaaksturinn. Ponsuhópar æfa frá 2 – 3 klst á viku.

**Guttar:** í guttahópum eru drengir í 1. og 2. bekk. Röðun í þessa hópa er eins háttað og hjá ponsuhópum.

**Pæjur:** Stúlkur sem eru 8 ára og eldri að hausti þegar fimleikaárið byrjar fara í pæjuhópa. Pæjur (8 ára og eldri) sem ná ákveðnum stigafjölda í stöðumati og/eða á mótum vetrarins fara í K hóp. Fjöldi K hópa fer eftir því hversu margir ná þessum mörkum hverju sinni, en er ekki aldurskipt nema tilefni sé til vegna fjölda. Almennir pæjuhópar æfa frá 3 – 4 klst á viku en pæjur í 6. þrepi geta bætt við sig aukalega 2 klst. á viku með valæfingu. K hópar æfa frá 6 – 8 klst á viku. Stúlkur í K hóp sem ná 5. þrepi á keppnistímabili fara svo í keppnishóp að hausti eftir fimleikaárið en þær sem eru ennþá í 5. þrepi halda áfram í K hóp yfir keppnistímabilið

**Gaurar:** Drengir sem eru 8 ára og eldri að hausti þegar fimleikaárið byrjar fara í gaurahópa. Þessum hópum er eins háttað og hjá pæjuhópum. Drengjunum er skipt niður eftir stöðumati og aldursflokkum í a og b hópa. A hópur er eins og K hópur hjá pæjum þ.e. stefna á keppni í 5. þrepi á FSÍ mótum.

**Hópfimleikar:** Hópaskiptingin er meira í anda þess sem fólk þekkir úr boltagreinum. Skipt er í flokka eftir aldri og fara áherslur í æfingum eftir aldri og getu iðkenda. Flokkarnir eru frá 4. upp í 1. flokk og aukast erfiðleikakröfurnar eftir því sem líður á. Æfingatími er á bilinu 3-6 tímar í viku. Æfingar skiptast í tvær til þrjár stökkæfingar á viku og ein dansæfing. Í hópfimleikum er keppt í gólfæfingu, trampólínstökki og á stökkdýnu. Keppt er ýmist eftir Landsreglum eða svokölluðum Team Gym reglum. Landsreglur eru einungis notaðar hér á landi og meira svigrúm er fyrir keppendur að taka þátt í fleiri umferðum. Team Gym reglur eru sam-evrópskar UEG sem notaðar eru þegar lið eru að keppast um að komast á Norðurlanda- og/eða Evrópumót, enda keppt eftir þeim reglum á þeim mótum. Í hópfimleikum er keppt í þremur flokkum: Kvennalið, karlalið og Mix-lið sem samanstendur af jafnmörgum keppendum af

báðum kynjum. Markmið félagsins er að byggja upp frekari hóp fimleika og eiga keppnislið í nokkrum flokkum.

**Keppnishópar:** Í keppnishópum eru stelpur og strákar sem eru lengra komnir í þrepum og keppa á öllum þeim mótum sem í boði eru og skipulögð af FSÍ. Þessir hópar æfa frá 10-20 klst á viku. Til að vera gjaldgengur í keppnishóp þarf iðkandinn að uppfylla þær kröfur sem 5. þrep íslenska fimleikastigans gerir og vera tilbúinn til æfinga í 4. þrepi og ofar. Keppnishópar eru getuskiptir og í KSÞ/KPF (keppnishópur stúlkna/pilta í frjálsum æfingum) eru stúlkur sem, til lengri eða skemmri tíma, eru að stefna á að keppa í frjálsum æfingum og skipulag og æfingar miða við það. KSÞ/KPF (keppnishópur stúlkna/pilta í þrepum) er hópur sem hefur frekar það að markmiði að undirbúa sig og ná því þrepi sem iðkandinn er í. KSÚ (keppnishópur stúlkna í úrvalshóp) eru stúlkur sem hafa verið valdar af Fimleikasambandi Íslands í úrvalshóp FSÍ. Tilfærslur iðkenda milli þessara þriggja hópa munu fara fram og þá í samræmi við reglubundið stöðumat. Stöðumat framkvæma þjálfarar í lok voranna. Í prófinu eru notaðar æfingar sem meta getu iðkandans í fimleikum, samhæfingu, styrk, liðleika og jafnvægi. Auk stöðuprófs er horft til árangurs á FSÍ mótum annarinnar. Í þriðja lagi er tekið tillit til einstaklingsmats. Einstaklingsmat geta þjálfarar einir metið en það er meðal annars metið út frá mætingu og persónuleika (áhugi, vinnusemi, metnaður). Lagt er upp með að stöðumat sé gegnsætt og einfalt í famkvæmd.

**Parkor:** Er tiltölulega ný íþrótt og er markmiðið að bjóða uppá uppbyggilega og skemmtilega íþrótt þar sem iðkendur læra að ná einstakri stjórn á líkama sínum. Parkor hentar öllum, jafnt þeim sem hafa æft aðrar íþróttir sem og þeim sem ekki hafa slíkan bakgrunn. Parkor þykir 'töf' og hefur margoft reynst góð leið til að halda börnum og unglingum við iðkun íþróttar, og með góðum árangri. Það er ekki langt síðan byrjað var að bjóða uppá Parkor hjá Björk. Fyrri hluta árs 2013 var Parkor samþykkt sem sýningargrein innan FSÍ. Vegna þessa var íþróttin færð úr Almenningsdeild Fimleikafélagsins Björk yfir í Fimleikadeild og heyrir því undir stjórn Fimleikadeildar.

**Stökkfimi:** Í stökkfimi er keppt í 4-7 manna liði. Keppendur í stökkfimi keppa í dýnustökki og trampolínstökki. Iðkendum í Stökkfimi hefur fjölgað mikið undanfarið hjá Björk og eru bæði stúlkna hópar og drengjahópur í félaginu.

## Dómarar félagsins á starfsárinu 2018-2019

Dómarar í áhaldafimleikum kvenna:

Auður Ketilsdóttir

Dominiqua Alma Belányi

Hildur Ketilsdóttir

Hulda Rafnsdóttir

Kristjana Ýr Kristinsdóttir

Ragnheiður Hjaltalín

Sigríður Hrönn Bergþórsdóttir

Dómarar í áhaldafimleikum karla:

Breki Snorrason

Hróbjartur Pálmar Hilmarsson

Jón Trausti Sæmundsson

Orrí Geir Andrésen

Stefán Ingvarsson

Þorsteinn Hálfðánarson

### **Yfirþjálfarar fimleikadeildar á starfsárinu 2018-2019**

Keppnishópar kvenna: Hendrit Poutsma (René)

Ponsu- og Pæjuhópar: Ragnheiður Hjaltalín

Áhaldafimleikar drengja: Sigurður Freyr Bjarnason

Hópfimleikar: Brynhildur Hlín Eggertsdóttir

Forskólahópar: Guðrún Bjarnadóttir

Leikskólahópar og fullorðinsfimleikar: Sigurbjörg Fjölvisdóttir

Parkour: Mateusz Jonczyk

### **Aðstaðan**

Rými: Það má skipta notkun salanna hjá okkur í tvennt, annars vegar æfingasal (Andrasal) og svo keppnissal.

Keppnissalurinn þarf að standast kröfur allra, allt frá byrjendum til keppnishópa. Endurnýjun áhalda þar, er og verður eilífðarverkefni þar sem notkun er mikil og framþróun áhalda einnig mjög hröð. Mikilvægur hluti í rekstri á fimleikadeild er að halda mót á vegum Fimleikasambands Íslands. Nú er staðan orðin sú að salurinn okkar hefur fallið niður um flokk hjá FSÍ og telst því ekki standast þær kröfur sem þarf að uppfylla svo hægt sé að halda áhaldafimleikamót í frjálsum æfingum. Það er því brýnt verkefni hjá félaginu að berjast fyrir nýrri og bættri fimleikaaðstöðu svo félagið geti verið samkeppnishæft á meðal fimleikafélaga á höfuðborgarsvæðinu.

Enn einn veturinn hefur álag í keppnissalnum og Andrasal verið það mikið að þjálfarar hafa átt erfitt með að finna stað fyrir iðkendur til að æfa. Það gefur augaleið að þegar ástandið er

Þannig, þá er of mikið af iðkendum í salnum og við það skapast gríðarleg slyshætta auk þess sem gæði æfinganna minnka.

Með auknum aðgangi að Andrasal hefur aðstaðan batnað en betur má ef duga skal. Aukinn tímafjöldi í Andrasal auk tímans sem sparast við að geta haft salinn uppsettann nokkra daga í röð í hverri viku hefur hjálpað aðeins til við aðstöðuleysi síðustu ára. Mjög mikilvægt er að Fimleikafélagið Björk fái fullan aðgang að Andrasal.

Aðstöðuleysið hefur haft áhrif á hæfi félagsins til að halda í og fá góða þjálfara auk þess sem mikið brottfall hefur verið úr hóp fimleikum vegna aðstöðuleysis og horfum við hýru auga til Andrasals sem lausn fyrir hóp fimleika félagsins.

Hafa þarf þó í huga að með aukinni notkun á Andrasal hefur hljóðmengun þar stórukist og nauðsynlegt er að kanna hvort hún sé yfir hættumörkum.

Sett hefur verið nefnd í aðalstjórn félagsins sem vinnur að framtíðarskipulagi húsnæðis Fimleikafélagsins Björk. Við bindum miklar vonir um að æfingaraðstaða félagsins muni bætast til muna á næstu árum/áratug annað hvort með breytingu á núverandi húsnæði eða alveg nýju íþróttamannvirki fyrir Fimleikafélagið Björk.



### Áhöld:

Á síðasta ári komu nýjar lendingardýnur í meirihlutann af keppnissalnum ásamt tveim kvennaslám. Restin af lendingardýnunum eru á leiðinni til landsins og verða settar upp á næstu mánuðum. Ný rá var sett á tvíslá kvennamegin.

### Forgangslisti fyrir áhaldakaup:

- Fiber renningur er orðinn illa farinn og við notkun á honum skapast mikil slyshætta.
- Stökktrampólín fyrir hóp fimleika
- Stökkbretti fyrir áhaldafimleika
- Stóra lendingadýnu. Hún er mikilvægt fyrir hóp fimleika félagsins upp á að nýta Andrasal betur.
- Það vantar nýja kvenna slá í salinn.
- Það vantar nýja tvíslá yfir gryfjuna í Litlu Björk.
- Flestar lausar dýnur og kubbar í salnum eru komin til ára sinna og þarf nauðsynlega að skipta þeim út áður en þessi áhöld verða hættuleg.
- Þrek hjól fyrir iðkendur sem eru í eða að koma úr meiðslum
- Lóð og annað sambærilegt fyrir styrktarþjálfun



## Sýningar, viðurkenningar og árangur á mótum 2018 - 2019

### Vorsýningar Fimleikardeildar

Að þessu sinni var þemað á vorsýningum The Greatest Showman. Alls voru 7 sýningar og heppnuðust þær með eindæmum vel. Vorsýningar marka lok vorannar hjá langflestum hópum deildarinnar.

### Jólaæfingar

Annað árið í röð var tekin sú ákvörðun að vera ekki með jólasýningu en bjóða þess í staðin upp á foreldraáhorfstíma. Yngri iðkendur félagsins buðu foreldrum og forráðamönnum sínum að koma og horfa á æfingu hjá sér þar sem þeim gafst kostur á að sjá þær æfingar sem iðkendurnir höfðu lært á haustönn. Að loknum jólaæfingum fengu iðkendur smá veitingar.

### Jólaæfing leikskólahópa

Frábær stemning var í Bjarkarhúsinu í desember þegar leikskólahóparnir kláruðu sitt haustímabil með jólaæfingu. Fimleikabraut var sett upp um allt hús sem börn og foreldrar skemmtu sér í og lék bros um hvert andlit. Í lokin fengu börnin íþróttanammi eftir vel lukkaða æfingu.



### Fimleikamaður og fimleikakona Bjarkanna 2018:

Fimleikakona ársins 2018 og jafnfram íþróttakona ársins hjá Björk var Margrét Lea Kristinsdóttir.

Fimleikamaður ársins 2018 var Stefán Ingvarsson.





## Fimleikafólk ársins hjá FSÍ

Á uppskeruhátíð FSÍ í lok árs 2018 voru veittar viðurkenningar fyrir afrek á árinu 2018 ásamt öðrum viðurkenningum sem eru gefnar á hverju ári. Fjórir starfsmenn úr Björk fengu viðurkenningar á hátíðinni. Jóhannes Níels Sigurðsson úr Björk valinn fimleikabjálfi ársins, en honum hefur gengið afbragðs vel með sína iðkendur ásamt því að hann beitir oft skemmtilegum aðferðum við þjálfun og hópefli. Guðrún Bjarnadóttir úr Björk var valinn leiðtogi ársins, en hún hefur haldið utan um forskólahópa félagsins við mjög góðan orðstír. Hildur Ketilsdóttir fékk afhent starfamerki FSÍ fyrir ötult starf í þágu fimleikahreyfingarinnar síðustu áratugi. Að lokum fékk Hlín Árnadóttir nafnbótina Heiðursfélagi FSÍ fyrir ævistarf sitt í þágu fimleikahreyfingarinnar á Íslandi.



## Íþrótt- og viðurkenningarhátíð Hafnarfjarðar

Íþrótt- og viðurkenningarhátíð Hafnarfjarðar fór fram í íþróttahúsinu við Strandgötu þann 27. desember 2018 og þar var allt helsta íþróttafólk Hafnarfjarðar heiðrað fyrir árangur ársins. Á íþrótt- og viðurkenningahátíð Hafnarfjarðar voru veittar hefðbundnar viðurkenningar fyrir Íslands- og bikarmeistararitla á árinu. Iðkendur frá Fimleikafélaginu Björk fengu viðurkenningar fyrir Íslands- og bikarmeistararitla á árinu. Margrét Lea Kristinsdóttir úr Björk var ein af tíu Hafnfirskum konum sem fengu tilnefningu til íþróttakonu Hafnarfjarðar árið 2018.

## Afreakskrá haustannar 2018 og vorannar 2019

### Íslandsmót í stökkfimi 2018

Björk átti keppendur á Íslandsmóttinu í stökkfimi sem haldið var í apríl 2018 en mótið fór fram í Egilshöll.

- Í floknum Kk yngri B lenti Björk í 1. sæti.
- Í 4. flokki C lenti Björk C1 í 1. sæti, Björk C3 lenti í 4. sæti og Björk C2 lenti í 5. sæti.
- Í 2. flokki B lenti Björk Björk 1 í 1. sæti og Björk 2 í 3. sæti.
- Í 3. flokki B lenti Björk B1 í 4. sæti og Björk B2 í 5. sæti.
- Í 3. flokki C lenti Björk C3 í 1. sæti, Björk C2 í 5. sæti og Björk C1 í 7. sæti.

### Mínervumót

Mínervumót Fimleikafélagsins Björk var haldið helgina 12.-13. maí. Mínervumót er fjölmennasta mótið sem félagið heldur. Það er haldið til heiðurs Mínervu Jónsdóttur sem var ein af stofnendum félagsins. Mótið er hugsað fyrir þær stúlkur sem eru að færast upp um þrep

eftir keppnistímabilið og vilja byrja að spreyta sig í nýju þrepi ásamt þeim sem náðu ekki þeim stigafjölda sem þarf til að færast upp um þrep. Þetta á við um 5., 4. og 3. þrep, en einnig var keppt í 5. þrepi létt eins og áður. Þá kepptu nú einnig drengir í 4. þrepi á mótinu. Á mótinu voru 239 keppendur.

### **Íslandsmót unglunga í hópfimleikum 2018**

Íslandsmót unglunga í hópfimleikum fór fram í íþróttahúsinu að Vesturgötu á Akranesi í maí 2018. Björk átti flotta keppendur á mótinu.

- Í 3. flokki B var Björk 2 í 6. sæti.
- Í 4. flokki D var Björk 1D í 6. sæti.
- Í 2. flokki B var Björk 1 í 5. sæti.

### **GK meistaramót í áhaldafimleikum**

Formlegri keppnisvertíð Fimleikasambands Íslands lauk í byrjun maí þegar GK meistaramótið fór fram í Egilshöll. Á mótinu er keppt í frjálsum æfingum og þar eru krýndir GK meistara í fullorðins og unglingaflokkum beggja kynja en einnig stigameistarar FSÍ. Stigameistarar eru þeir keppendur sem staðið hafa sig best yfir veturinn og fengið samtals flest stig á mótum Fimleikasambandsins.

Í drengja flokki átti Björk nokkra keppendur sem stóðu sig mjög vel:

- Björn Ingi Hauksson hafnaði í 3. sæti í fjölþraut.
- Ari Freyr Kristinsson hafnaði í 4. sæti í fjölþraut
- Lúkas Ari Ragnarsson hafnaði í 5. sæti í fjölþraut

Í unglingaflokki stúlkna átti Björk nokkra keppendur sem stóðu sig mjög vel:

- Emilía Björt Sigurjónsdóttir hafnaði í 2. sæti í fjölþraut
- Guðrún Edda Min Harðardóttir hafnaði í 3. sæti í fjölþraut
- Embla Guðmundsdóttir hafnaði í 7. sæti í fjölþraut

Í unglingaflokki karla hafnaði Breki Snorrason í 3. sæti í fjölþraut.

Í karlaflokki hafnaði Stefán Ingvarsson í 2. sæti í fjölþraut.

Í kvennaflokki 16-17 ára hafnaði Margrét Lea Kristinsdóttir í 1. sæti í fjölþraut.

Í kvennaflokki 18 ára og eldri átti Björk nokkra keppendur sem stóðu sig mjög vel:

- Lilja Björk Ólafsdóttir hafnaði í 2. sæti
- Sigríður Hrönn Bergþórsdóttir hafnaði í 3. sæti

### **Haustmót FSÍ**

Haustmót FSÍ markar upphaf keppnistímabilsins hjá íslensku fimleikafólki og var gaman að sjá hvað íþróttafólkið okkar var tilbúið í átök vetrarins. Haustmót fimleikasambandsins í áhaldafimleikum fóru fram í nóvember. Á haustmótunum var keppt allt frá 5. þrepi og upp í

frjálsar æfingar. Fimleikafélagið Björk sendi fjölmarga iðkendur til keppni og stóðu allir sig virkilega vel.

- Drengir úr Björk í 4. þrepi 10 ára og yngri í fyrsta sæti í liðakeppni sem og þeir eldri sem kepptu í blönduðu liði.
- Í unglingsflokkum kvenna urðu Bjarkarstúlkur í fyrstu þrem sætum í fjölþraut, þær Vigdís Pálmadóttir (1. sæti), Emilía Björt Sigurjónsdóttir (2. sæti) og Guðrún Edda Min Harðardóttir (3. sæti).
- Margrét Lea Kristinsdóttir var í 3. sæti í fjölþraut í kvennaflokki.
- Í 2. þrepi kvenna 13 ára og eldri var Sóley Líf Sigurðardóttir í 2. sæti og Tinna Maren Ölversdóttir í 3. sæti.
- Í 2. þrepi kvenna 12 ára og yngri var Ragnheiður Jenný Jóhannsdóttir í 1. sæti og Natalía Dóra S. Rúnarsdóttir í 3. sæti.

### **Haustmót í stökkfimi 2018**

Haustmót í stökkfimi fór fram í Ásgarði í Garðabæ í nóvember. Björk átti fjölmarga keppendur á mótinu sem stóðu sig mjög vel.

- Í flokki C liða eldri varð Björk C4 eldri í 2. sæti, Björk C2 eldri í 3. sæti, Björk C3 eldri í 4. sæti og Björk C1 eldri í 7. sæti.

### **Haustmót í hópfimleikum 2018**

Haustmót í hópfimleikum fór fram á Akranesi í nóvember. Þar átti Björk keppendur sem stóðu sig vel og fengu dýrmæti keppnisreynslu á mótinu.

- Í 2. flokki var Björk 1 í 15. sæti.
- Í 3. flokki var Björk 1 í 20. sæti

### **Reykjavík International Games**

Í byrjun febrúar fóru fram Reykjavík International Games. Í Laugardalshöllinni var keppt í áhaldafimleikum. Björk átti marga keppendur á mótinu sem stóðu sig frábærlega vel og öðluðust mikla keppnisreynslu, en á mótinu eru einnig erlendir keppendur.

- Vigdís Pálmadóttir náði þeim frábæra árangri að hafna í 2. sæti í fjölþraut í fullorðinsflokkum.
- Margrét Lea Kristinsdóttir keppti á einu áhaldi á mótinu og hafnaði í 2. sæti á slá.

### **Þrepamót 2019**

Þrepamót Fimleikasambands Íslands fór fram í janúar og febrúar 2019. Að venju átti Björk fjölmarga keppendur sem tóku þátt og stóðu þeir sig allir með þryði. Margir iðkendur úr Björk náðu tilskildum fjölda stiga til þess að fá keppnisrétt á Íslandsmóti. Helsti árangur í fjölþraut var þessi:

- 3. þrep kvk 13 ára og eldri: Karítas Kristín Traustadóttir hafnaði í 3. sæti.
- 2. þrep kk: Ari Freyr Kristinsson hafnaði í 1. sæti og Björn Ingi Hauksson hafnaði í 2. sæti.
- 2. þrep kvk 12 ára og yngri: Ragnheiður Jenný Jóhannsdóttir hafnaði í 1. sæti og Natalía Dóra S. Rúnarsdóttir hafnaði í 2. sæti.
- 2. þrep kvk 13 ára og eldri: Ísabella Hilmarsdóttir hafnaði í 1. sæti.
- 4. þrep kk 10 ára og yngri: Kári Pálmason hafnaði í 1. sæti og Aron Freyr Davíðsson í 2. sæti.

## Bikarmót 2019

Bikarmót Fimleikasambands Íslands fór fram í febrúar til mars 2019. Björk sendi fjölmarga keppendur til leiks sem stóðu sig mjög vel. Á Bikarmótinu bættust fleiri iðkendur úr Björk í hóp þeirra sem tryggðu sér keppnisrétt á Íslandsmóti. Helsti árangur á Bikarmótinu var þessi:

- Drengir í 4. þrepi urðu Bikarmeistarar með minnsta mögulega mun í æsisþennandi keppni.
- Drengir í 2. þrepi urðu Bikarmeistarar.
- Í 2. þrepi kvenna var lið frá Björk Bikarmeistari, einnig var lið frá Björk í 3. sæti.
- Í frjálsum æfingum karla var sameiginlegt lið Björk og Ármanns í 3. sæti
- Í frjálsum æfingum kvenna var lið Björk í 2. sæti.



## WOW bikarmót í fimleikum 2019

WOW bikarmótið í fimleikum var haldið á selfossi í febrúar. Þar átti Björk keppendur sem stóðu sig mjög vel. Í 1. flokki B hafnaði Björk í 4. sæti.

## Íslandsmót 2019

Þegar þessi skýrsla er gefin út stendur Íslandsmót enn yfir. Keppni er lokið í frjálsum æfingum fullorðinna og unglunga, 1. þrepi og 2. þrepi. Fulltrúar Bjarkanna stóðu sig gífurlega vel á mótinu, en helstu niðurstöður eru hér taldar upp:

- Emilía Björt Sigurjónsdóttir hafnaði í 3. sæti í flokki fullorðinna í fjölþraut.
- Vigdís Pálmadóttir hafnaði í 3. sæti í úrslitum á gólfi í fullorðinsflokki.
- Guðrún Edda Min Harðardóttir hafnaði í 3. sæti í flokki unglunga í fjölþraut.
- Guðrún Edda Min Harðardóttir varð Íslandsmeistari í flokki unglunga á tvíslá.

- Guðrún Edda Min Harðardóttir varð Íslandsmeistari í flokki unglunga á slá.
- Hrefna Lind Hannesdóttir hafnaði í 3. sæti í úrslitum á tvíslá í flokki unglunga.
- Guðrún Edda Min Harðardóttir hafnaði í 2. sæti í úrslitum á gólfi í flokki unglunga.
- Breki Snorrason hafnaði í 4. sæti í fjölþraut í unglungaflokki.
- Breki Snorrason hafnaði í 2. sæti á tvíslá í unglungaflokki.
- Ragnheiður Jenný Jóhannsdóttir varð Íslandsmeistari í fjölþraut í 2. þrepi
- Natalía Dóra S. Rúnarsdóttir hafnaði í 2. sæti í fjölþraut í 2. þrepi, 12 ára og yngri
- Baldvina Albertsdóttir hafnaði í 3. sæti í fjölþraut í 2. þrepi, 12 ára og yngri
- Ísabella Hilmarsdóttir hafnaði í 1. sæti í fjölþraut í 2. þrepi, 13 ára og eldri
- Ragnheiður Ósk Sigurðardóttir hafnaði í 2. sæti í fjölþraut í 2. þrepi, 13 ára og eldri
- Svanhildur Júlía Alexandersdóttir hafnaði í 3. sæti í fjölþraut í 2. þrepi, 13 ára og eldri
- Ari Freyr Kristinsson varð Íslandsmeistari í fjölþraut í 2. þrepi
- Lúkas Ari Ragnarsson hafnaði í 2. sæti í fjölþraut í 2. þrepi.
- Björn Ingi Hauksson hafnaði í 3. sæti í fjölþraut í 2. þrepi.



## Landsliðsverkefni

### Úrvalshópur FSÍ

Í byrjun árs 2019 tilkynntu landsliðsþjálfarar val í úrvalshópa FSÍ fyrir keppnistímabilið 2019, en valdir eru keppendur í úrvalshópa í karla, kvenna og unglungaflokkum.

Fimleikafélagið Björk á 8 fulltrúa í hópnum að þessu sinni en það eru í fullorðinsflokki kvenna í áhaldafimleikum: Emilía Björk Sigurjónsdóttir, Margrét Lea Kristinsdóttir og Vigdís Pálmadóttir, í fullorðins flokki karla er Stefán Ingvarsson úr Björk. Breki Snorrason er í



úrvalshópi FSÍ í unglingsflokki. Í úrvalshópi stúlkna í unglingsflokki á Björk þrjá fulltrúa, þær eru Embla Guðmundsdóttir, Guðrún Edda Min Harðardóttir og Hrefna Lind Hannesdóttir.

### Berlin CUP

Breki Snorrason landsliðsmaður tók þátt á Berlin Cup í Þýskalandi í apríl. Hann var einn fjögurra drengja sem skipuðu lið Íslands á mótinu. Breki öðlaðist dýrmæta reynslu á mótinu.

### Úrtökumót í Baku fyrir Ólympíuleika ungmenna

Emilía Björt Sigurjónsdóttir og Vigdís Pálmadóttir héldu til Baku í Azerbaidjan í júní 2018 vegna þátttöku á úrtökumóti fyrir Ólympíuleika ungmenna. Emilía Björt gat því miður ekki keppt á mótinu vegna meiðsla en hún öðlaðist dýrmæta reynslu á undirbúningnum. Vigdís hafnaði í 30. sæti af 41 stúlkum, glæsilegur árangur hjá henni.



### Norðurlandamót

Björk átti sjö landsliðsmenn á Norðurlandamóti í áhaldafimleikum sem haldið var í Danmörku í ágúst. Lilja Björk Ólafsdóttir, Margrét Lea Kristinsdóttir og Sigríður Hrönn Bergþórsdóttir voru í kvennaliði Íslands sem endaði í 4. sæti. Lilja Björk Ólafsdóttir var efst af íslensku stúlkunum í fullorðinsflokki en hún endaði í 7. sæti. Lilja Björk keppti til úrslita á slá, Sigríður Hrönn keppti til úrslita á stökki og Margrét Lea Kristinsdóttir keppti til úrslita á gólfi.



Breki Snorrason var í landsliði karla í unglingsflokki sem endaði í 4. sæti. Þær Embla Guðmundsdóttir, Guðrún Edda Min Harðardóttir og Vigdís Pálmadóttir voru í landsliði kvenna í unglingsflokki sem endaði í 5. sæti. Vigdís keppti síðan til úrslita á stökki og gólfi. Vigdís hafnaði í 2. sæti í úrslitum á stökki, aðeins hársbreidd frá gullinu.

### EM í áhaldafimleikum

Sjö keppendur úr Björk voru fulltrúar í landsliði Íslands á EM sem haldið var í Glasgow í ágúst 2018. Í fullorðins flokki kvenna voru þær Lilja Björk Ólafsdóttir, Margrét Lea Kristinsdóttir og Sigríður Hrönn Bergþórsdóttir, Lilja Björk gat því miður ekki tekið þátt sökum meiðsla. Í stúlknalandsliði Íslands voru þær Emilía Björt Sigurjónsdóttir, Guðrún Edda Min Harðardóttir og Vigdís Pálmadóttir. Í drengja landsliði Íslands var Breki Snorrason.



## HM í Qatar

Björk átti tvo fulltrúa í kvennalandsliði Íslands á Heimsmeistaramótinu í áhaldafimleikum sem haldið var í Qatar í lok október 2018, en það voru þær Dominiqua Alma Belányi og Margrét Lea Kristinsdóttir. Þær kepptu báðar á tveim áhöldum og stóðu sig virkilega vel. Varamaður inn í landsliðið var einnig úr Björk, Sigríður Hrönn Bergþórsdóttir.



## Heimsbikarmót í Cottbus

Björk átti einn fulltrúa í landsliði kvenna á heimsbikarmóti í áhaldafimleikum sem haldið var í Cottbus í Þýskalandi, en það var Dominiqua Alma Belányi. Dominiqua keppti á tvíslá sem gekk ágætlega. Þetta mót var fyrsta mótið í undankeppni fyrir Ólympíuleikana í Tokyo 2020.

## TOP GYM í Belgíu

Landsliðsþjálfari stúlkna valdi Vigdís Pálmadóttur og Emilíu Björt Sigurjónsdóttur úr Björk í stúlknalið Íslands sem tók þátt í TOP GYM mótinu í Belgíu í lok nóvember 2018. Ísland keppti í blönduðu liði sem hafnaði í 8. sæti.

## Landsliðsþjálfari kvenna - Hildur Ketilsdóttir

Hildur Ketilsdóttir var ráðin landsliðsþjálfari kvenna í lok árs 2018. Hildur er “fædd” og uppalin í Björk. Það er því mikill heiður fyrir félagið að einn af okkar bestu þjálfurum skuli vera valinn til þess að þjálfa landslið Íslands.

## Foreldraráð keppnishópa

Til að barn fái sem mest út úr fimleikaiðkun þarf margt að smella saman, það er ekki bara félagið, þjálfarinn og iðkandinn sem skipta máli, heldur líka foreldrarnir. Foreldrar eru mjög mikilvægir aðilar sem geta aðstoðað fimleikafélagið við að efla félagsstarfið, allan aðbúnað og aðstöðu deildarinnar, þannig að deildin og íþróttin eflist og blómstri. Það þarf að efla foreldrastarf og sjálfbóðaliðun og aðkomu forráðamanna að starfinu hjá okkur í Björk. Nýjar rannsóknir benda til þess að einn mikilvægasti þáttur forvarna sé styrkur foreldrastarfsins í félögum og deildum. Eftir því sem innbyrðis tengsl þeirra eru meiri, þeim mun betra. Reynslan sýnir að of fáir vinna mikið starf fyrir alla. Foreldrar eru því hvattir til að taka þátt í starfi deildarinnar með einum eða öðrum hætti.

Ekki var farið í það að koma á fót foreldraráði þetta árið en það ætti að vera eitt að helstu markmiðum nýrrar stjórnar að koma á fót foreldraráði og veita því allan þann stuðning sem



hægt er til að koma þessu mikilvæga starfi af stað og skapa hefð fyrir þátttöku foreldra í innra starfi fimleikadeildarinnar.

Hlutverk foreldraráðs er:

- Að standa vörð um hagsmuni iðkenda í meistara- og keppnishópum.
- Að stuðla að aukinni vellíðan iðkenda bæði í sal og utan hans.
- Að efla samskipti milli iðkenda og foreldra annars vegar og stjórnenda og þjálfara hins vegar.
- Að stuðla að betri árangri í starfi fimleikadeildarinnar.

Verkefni foreldraráðs á hverju starfsári:

- Standa fyrir a.m.k. tveimur sameiginlegum skemmti- og hópeflisdögum fyrir iðkendur.
- Standa árlega fyrir a.m.k. einu fræðslukvöldi fyrir foreldra og/eða iðkendur.
- Aðstoða á mótum og sýningum í samvinnu við aðra foreldra.
- Hafa yfirumsjón með sjoppurekstri og öðrum fjáröflunum.

### **Fjárafilanir og fjármál**

Sjoppusalan: Á þessu starfsári hafa hópar sem eru á leið í keppnisferð í vor og æfingaferðir í sumar séð um sjoppusölu. Fimleikastjórn hefur sett reglur varðandi úthlutun á sjoppu til þess að tryggja sanngirni og aðgengi allra hópa til fjáröflunar.

Reglur fimleikastjórnar varðandi úthlutun á sjoppusölu eru eftirfarandi:

- Sækja þarf um sjoppusölu til fimleikastjórnar.
- Unnið er úr umsóknum vegna sjoppusölu út frá þeim umsóknum sem stjórn hefur borist varðandi æfingarferðir.
- Ef fleiri en einn hópur sækir um sjoppusölu er horft til þess hvenær sótt var um sjoppusölu, hvaða hópur sá síðast um sjoppusölu.
- Gerð er krafa um að hópur sé búin að sækja um leyfi frá stjórn fyrir æfinga/keppnisferð til þess að fá úthlutað sjoppusölu.

Þá buðu stúlkur í hópfimleikunum upp á fimleikafjör í Andrasal á þeim tíma sem skólar í Hafnarfirði voru í vetrarfríi í febrúar. Þessi fjáröflun gekk mjög vel og var vel tekið af bæjarbúum.

### **Störf fimleikastjórnar**

Fimleikastjórn hefur haldið áfram því starfi sem fyrri stjórn lagið upp með sem var að setja deildinni ramma til að vinna samkvæmt og hefur fimleikadeild unnið mikið starf í þeim efnum. Í markmiðum, skipulagi og verklagsreglum fimleikadeildar er tekið á því helsta hvað varðar deildina. Þetta skjal hefur verið sett á heimasíðu félagsins og verður lifandi skjal. Í það munu bætast ýmis málefni, eftir því sem starfið breytist og stjórn finnst við hæfi. Fimleikastjórn hefur lagt áherslu á að auka fagþekkingu innan stjórnar og hefur leitað ráða til fjölmargra aðila sem hafa langa reynslu af fimleikum. Í markmiðum fimleikadeildar er að finna siðareglur þeirra sem koma að starfinu, hvernig starfið er uppbyggt og fleira. Mikil áhersla er á jafnan rétt iðkenda á þjálfun við hæfi, virðingu við alla sem koma að starfinu, iðkendur jafnt sem starfsmenn. Víða var leitað við vinnslu markmiða fimleikadeildarinnar bæði innan lands sem utan.

Helstu verkefni næstu ára eru að halda áfram að fylgja eftir þessum markmiðum, efla drengjahópa og rétta af þann kynjahalla sem hefur myndast. Efla starf hópfirmleika þannig að Björk eigi keppnishópa í flestum styrkleikabreytum auk almennrar uppbyggingu.

Eitt af okkar stóru markmiðum er að Fimleikafélagið Björk eigi keppnishópa í öllum þreytum kvenna og karla bæði í áhalda og hópfirmleikum.

Halda þarf áfram með skipulag á fimleikastarfinu þar sem betra skipulagi verður komið á æfingar í salnum og tíma á áhöldum sem hópum er úthlutað.

Fimleikastjórn hefur sett niður reglur við undirbúning æfinga- og keppnisferða sem ekki heyra undir mótaskrá FSÍ. Æfingaferðir eru hluti af þjálfun iðkenda en þurfa að vera vel skipulagðar og markvissar. Æfingaferðir kalla á ákveðinn stuðning og kostnað af hendi félagsins svo sem afleysingaþjálfara og fleira og því nauðsynlegt að ákvarðanir um æfinga- og keppnisferðir séu ekki teknar nema í samráði við framkvæmdastjóra og fimleikastjórn.

Verklagsreglur um æfinga- og keppnisferðir:

- Þjálfari finnur stað og stund fyrir æfingarferð
- Ferð kynnt fyrir fimleikastjórn og framkvæmdastjóra
- Það sem þarf að koma fram
  - Kostnaðaráætlun, tímasetning og markmið ferðar.
  - Þáttakendur, þjálfara og iðkendur.
- Fimleikastjórn og framkvæmdastjóri samþykkja eða hafna ferð.
- Þegar ferð er samþykkt má kynna hana fyrir iðkendum og foreldrum þeirra.

Þeir hópar sem hafa samþykktu ferð hafa forgang að fjáröflunartækifærum fimleikadeildarinnar. Ekkert er erfiðara en að þurfa að blása æfingaferð af þegar búið er að kynna hana fyrir iðkendum.

Fimleikastjórn hefur unnið markvisst að því að koma betra skipulagi á þá vinnu sem þarf að vinna fyrir þau mót sem haldin eru í Björkinni. Skipulag þetta miðar að gera starf sjálfboðaliða markvissara og flýta fyrir uppsetningu á sal og auðvelda það að manna allar stöður sem slík mót krefjast. Á síðasta starfsári virkaði þetta skipulag vel og fleiri foreldrar virkjaðir í starfi félagsins. Í vetur var þessi vinna ekki í nægilega föstum skorðum og verður verkefni nýrrar stjórnar að endurverkja þetta skipulag.

Fimleikastjórn hefur útbúið skipulag í tengslum við fræðslumál bæði fyrir iðkendur, þjálfara og foreldra. Mikilvægt er að ný stjórn haldið þeirri vinnu áfram.

Fimleikastjórn vill þakka öllum þeim sem komið hafa að starfinu í vetur, framkvæmdastjóra, þjálfurum, starfsmönnum hússins ásamt aðalstjórn.