



HAMAR – ÍPRÓTTAFÉLAG

HANDBÓK FIMLEIKADEILDAR HAMARS

Inngangur	4
Skipulag	5
Skipurit	5
Stjórn	5
Stefna	6
Markmið	6
Áheyrnafulltrúi	7
Umgjörð þjálfunar og keppni	8
Andi stefnunnar	8
Skilgreiningar	8
Meginstefna þjálfunar	8
Verðlaun og viðurkenningar	10
Kennslu og æfingaskrá	11
Starfsmannamál	11
Ráðningarsamningar	11
Yfirþjálfari	11
Þjálfari	12
Aðstoðarþjálfari	13
Menntun þjálfara	13
Fundir þjálfara	13
Foreldraráð	13
Flutningur milli hópa / æfa upp fyrir sig	14
Kynningastarf	14
Þagnarskylda	14
Búningar	14
Slys	14
Félagsstarf	15
Félagaskrá og starfsskýrslur	15
Klefaeftirlit	15
Vinnureglur þjálfara	15



Siðareglur Hamars	16
Persónuverndarstefna	16
Forvarnarstefna Hamars	16
Jafnréttisáætlun	16
Umhverfisstefna	17
Viðauki	18
Kennslu og æfingaáætlun	18



Inngangur

Fimleikadeildin fellur undir aðalhandbók Hamars. Nánari hlutverk og innra skipulag deildarinnar kemur í þessari handbók.

Þessi handbók tilheyrir stjórn, þjálfurum, iðkendum, félagsmönnum, foreldrum og forráðamönnum. Handbókin er hugsuð sem hjálparhandbók og því þarfnast hún stöðugrar endurskoðunar. Handbókin er því lifandi skjal og tekur breytingum eftir þörfum. Handbókin er samþykkt á aðalfundi á hverju ári.

Markmiðin eru að fá sem flesta að borðinu til að taka þátt, að sem flestir fái að láta skoðun sína heyrast, að sem flestir geti miðlað þekkingu sinni og reynslu og skoðunum með það að markmiði að starfið nái fram sem bestum árangri. Því fleiri sem taka þátt því öflugra verður starfið.

Það er einnig markmið að deildin sé í stöðugri þróun og að starfið feli í sér stöðugar endurbætur.

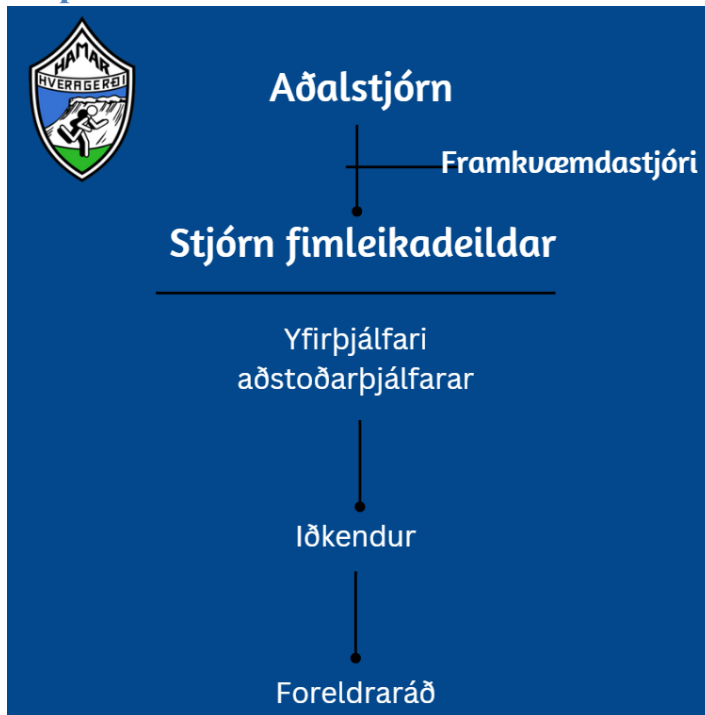
Ímynd deildarinnar skiptir miklu máli og því verður stöðugt að meta starfið og spyrja spurninga hvaða þættir hafa áhrif þar á.

Í fimleikadeild Hamars eru iðkendur frá leikskólaaldri og upp.

Stjórn ber ábyrgð á framfylgd þessarar handbókar ásamt því að hafa eftirlit ásamt framkvæmdastjóra Hamars.

Skipulag

Skipurit



Stjórn

Stjórn fimleikadeildarinnar er kosin einu sinni á ári á aðalfundi.

Það eru fimm í stjórn, formaður, varaformaður, gjaldkeri, ritari og meðstjórnandi.

Sú stjórn hefur umsjón og ber ábyrgð á öllum málefnum deildarinnar.

- Helstu verkefni deildarinnar eru:
- Stefnumörkun
- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars hjá allri deildinni
- Fjárhagsáætlanagerð
- Samþykkt og eftirlit á rekstraráætlunum
- Skil á ársskýrslu
- Fundargerðum funda
- Úrlausn vandamála
- Gerð launaáætlunar ár hvert

- Menntun þjálfara
- Ákvörðun og greiðsla launa þjálfara, samræmingar
- Miðlun upplýsinga
- Sjá um stofnun foreldraráða þegar þörf er á vegna ferða erlendis í samráði við yfirþjálfara
- Öflun styrkja
- Vinna að útbreiðslu íþróttarinnar
- Skipuleggja og hafa umsjón með uppskeruhátíð/lokahátíð í samvinnu með þjálfurum

Stefna

Allt starf Hamars er byggt á lögum Hamars og samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um barna og unglingaíþróttir og UMFÍ. Lög Hamars hafa verið samþykkt af ÍSÍ.

Markmið

Íþróttaleg

- Að auka áhuga iðkenda sem heldur ævilangt.
- Að efla líkamlegan styrk.
- Að vinna gegn brottfalli.
- Að allir finni sér hreyfingu við hæfi.
- Að tefla fram vel undirbúnum og frambærilegum liðum í öllum flokkum.
- Að þjálfarar hafi góða menntun og tækifæri til endurmenntunar.

Félagsleg

- Að kenna iðkendum stundvísi, góða framkomu og virðingu.
- Að kenna iðkendum samkennd og samvinnu.
- Að efla félags, tilfinningalegan og siðgæðisþroska iðkenda.
- Að allir hafi jöfn tækifæri til íþróttaiðkunar.
- Að fimleikar sé vettvangur allra iðkenda til að tengjast og kynnast öðrum iðkendum.



Fjármálaleg

- Ábyrg fjármálastjórn.
- Unnið samkvæmt rekstraráætlun fyrir hvert tímabil.
- Hallalaus rekstur.
- Hámörkun fastra styrktaraðila.
- Laun samræmd, óháð kynjum en samkvæmt menntun og reynslu.

Áheyrnafulltrúi

Iðkendum á aldrinum 16-25 ára gefst kostur á að eiga áheyrnafulltrúa í aðalstjórn Hamars sem fulltrúi ungu kynslóðarinnar þegar málefni ungu kynslóðarinnar eru rædd. Þannig er hægt að tryggja að óskir, þarfir og hugmyndir þeirra geti komist á framfæri. Áheyrnarfulltrúi hefur ekki atkvæðisrétt. Skal það tilkynnt á hverju ári hver sé áheyrnarfulltrúi hvers árs.



Umgjörð þjálfunar og keppni

Hamar hagar öllu sínu starfi í þjálfun og keppni í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um íþróttir barna og unglunga.

Allt stjórnarfolk og starfsmenn, þar með taldir þjálfarar hafa kynnt sér þessa stefnuyfirlýsingu ÍSÍ.

Andi stefnunnar

Hlutverk Hamars er að vinna að eflingu íþróttar og félagsstarfs, auka áhuga fyrir gildi íþróttar og virkja sem flesta til þátttöku, bæði í íþróttum og félagsstarfi.

Íþróttaiðkun á að vera þroskandi á allan hátt hvort sem það er andlega, líkamlega eða sálrænt því þannig er hægt að skapa aðstæður fyrir sem flesta til iðkunar og vellíðunar.

Hamar vill líka hafa góðan hóp af afreksmönnum og því er mikilvægi þjálfunar stór ásamt því að félagslegur stuðningur skiptir miklu máli.

Þannig geta allir afreksmenn og þeir sem stunda hreyfingu sér til gleði og ánægju fundið sér stað hjá Hamri.

Við innkomu nýrra iðkenda og félagsmanna þá ber að kynna þeim og forráðamönnum handbók deildarinnar.

Skilgreiningar

Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum 4 ára til og með 12 ára. Með unglungaíþróttum er átt við íþróttir fyrir unglunga á aldrinum 13-18 ára.

Meginstefna þjálfunar

Íþróttþjálfun barna og unglunga hefur eftirfarandi meginstefnu:

4-10 ára

Markmið

- Að auka hreyfigetu.
- Að fyrstu kynni af íþróttum séu jákvæð.
- Að upplýsa börn um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir

- Að æfingar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiproska. Hér er átt við æfingar sem örva hina ýmsu skynstöðvar og unnið með gróf og fínhyreyfingar. Að þjálfun sé í leikjaformi og æfingar skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

11-14 ára

Markmið

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja/viðhalda íþróttaáhuga fyrir lífstíð.
- Að upplýsa börn um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir

- Að æfingar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfun sé þjálfun á tæknilega færni.
- Að æfingar feli í sér þol, kraft og liðleika æfingar.
- Að æfingar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Keppni

- Þátttaka í mótum eru innan FSÍ.
- Mikil áhersla á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum.
- Úrslit leikja er ekki lokamarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar hjá iðkendum Hamars.

15-16 ára

Markmið

- Að auka þol, kraft, hraða og liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslegar jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis og íþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.
- Að upplýsa unglingana um nauðsyn holls mataræðis.

Leiðir

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikabjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingum félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópabátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt.
- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Keppni

- Bátttaka í mótum eru innan FSÍ.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.
- Úrslit leikja er ekki lokamarkmið. Markmið þessa aldurs er að framfarir séu stöðugar hjá iðkendum Hamars.

Verðlaun og viðurkenningar

Stefnu og unglingastarfs ÍSÍ er fylgt við afhendingu verðlauna og viðurkenninga.

11-16 ára

- Lið getur unnið til verðlauna á mótum hjá FSÍ.

Börnum er ekki ætlaðar stórviðurkenningar eins og fyrir íþróttamaður ársins og er æskilegt að kjörið sé á iðkendum eldri en 16 ára. Það sama gildir um uppskeruhátíðir/lokahátíðir.

Kennslu og æfingaskrá

Kennslu og æfingaskrá fimleikadeildarinnar miðast út frá þeirri stefnu frá ÍSÍ sem fram kemur hér að ofan. Markmiðin miða að aldri og getu hvers hóps.

Það er hlutverk yfirþjálfara í samvinnu við þjálfara að útbúa kennslu- og æfingaskrár. Skal hver þjálfari fylgja kennslu og æfingaskránni eftir í þjálfuninni. Markmiðið er að það sé flæði á milli aldurstiga þannig að iðkendur fái að þróast í þjálfun í samræmi við líkamlegan og andlegan þroska.

Sjá viðauka

Starfsmannamál

Ráðningarsamningar

Allir samningar við þjálfara eiga að vera skriflegir og vistaðir í gögnum hvernar deildar og hjá framkvæmdastjóra Hamars.

Með undirritun þjálfara á ráðningarsamningi staðfesta þeir skyldu sína til að fara að þeim reglum sem Hamar setur um starfsemi sína í aðalhandbók Hamars. Einnig þurfa þjálfarar að kvitta undir hegðunarreglur Hamars.

Stjórn fimleikadeildarinnar verður að samþykkja alla samninga sem félagið gerir og eru til lengri tíma en 3 mánaða.

Leggja þarf fram rekstraráætlun deildarinnar fyrir viðkomandi tímabil.

Laun þjálfara skulu vera samræmd óháð hvaða kyn eða aldur er verið að þjálf. Skulu laun metin eftir menntun, þekkingu og reynslu hverju sinni.

Yfirþjálfari

Yfirþjálfari hefur yfirumsjón með rekstri yngri flokka þjálfunar.

Helstu verkefni hans eru:

- Annast daglegan rekstur yngri flokka
- Umsjón með Abler
- Framfylgd og eftirlit með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars
- Yfirumsjón með starfi þjálfara og tryggja að þjálfun sé í samræmi við stefnur og markmið aðalhandbókar Hamars
- Gerð kennslu og æfingaáætlunar í samvinnu við þjálfara
- Gerð tímatöflu í samvinnu við aðrar deildir
- Skipulagning móta í samráði við þjálfara
- Ráðning þjálfara í samvinnu við stjórn
- Halda utan um afreksstarf
- Aðstoða þjálfara eins og kostur er
- Tengiliður við sérsamband
- Halda fundi með þjálfurum að lágmarki tvisvar á ári
- Utanumhald og eftirlit með skráningum í Abler
- Sjá um innheimtu æfingagjalda
- Vinna samkvæmt rekstraráætlun
- Halda uppskeruhátíð/lokahátíð í samvinnu við stjórn

Þjálfari

Þjálfari ber ábyrgð á sínum flokki. Hann ber ábyrgð á því að tryggja góðan anda og stuðla að góðri framkomu og vinsemd á milli liðsfélaga. Honum ber að tryggja að allir fái verkefni við hæfi og að allir fái að njóta sín.

Helstu hlutverk þjálfara eru:

- Umsjón með sínum flokki
- Sjá um þjálfun og stjórnun á æfingum og keppnisferðum
- Framfylgd með stefnum og verklagsreglum úr handbók Hamars
- Gerð kennslu og æfingaáætlunar í samvinnu með yfirþjálfara
- Draga saman árið á uppskeruhátíð/lokahátíð á sínum flokki
- Sjá um foreldrafundi, einn fundur á önn að lágmarki
- Samskipti við foreldra
- Miðlun á upplýsingum í gegnum Abler

- Kalla til forfallþjálfun ef þörf krefur og miðla til foreldra í gegnum Abler

Aðstoðarþjálfari

Ef fjöldi iðkenda verður of hár er hægt að kalla til aðstoðarþjálfara. Helstu verkefni hans er að fylgja því eftir sem þjálfari fyrirskipar í þjálfun. Annars gildir starfslýsing þjálfara.

Menntun þjálfara

Stefna Hamars er að allir þjálfarar séu vel hæfir og góðir og að þeir séu menntaðir og er lögð ríkuleg áhersla á að styðja við menntun allra þeirra sem koma að þjálfun. Hamar gerir sömu kröfur til þjálfara og sérsambönd hverra deildar ásamt kröfum ÍSÍ og UMFÍ.

Hamar greiðir ca. 90% af menntun þjálfara fyrir þau námskeið en í samningi skal koma fram skuldbinding um þjálfun eitt tímabil.

Þjálfarar skulu hafa lokið viðurkenndu grunnnámskeiði í skyndihjálpi og leggja fram vottorð því til staðfestingar. Hamar býður upp á skyndihjálparnámskeið á hverju ári þjálfurum að kostnaðarlausu.

Fundir þjálfara

Fundir með þjálfurum eru haldnir einu sinni á önn.

Foreldraráð

Yfirþjálfari hefur umsjón með stofnun foreldraráðs og skal hvert ráð vera að lágmarki tveir aðilar. Best er að tryggja að allir foreldrar séu þátttakendur í foreldraráði. Foreldraráð er skipað þegar þörf er á því, t.d. þegar ákveðið er að fara erlendis.

Helstu verkefni eru:

- Aðstoðar þjálfara við undirbúning keppnisferða og fjáraflanir. Stjórn þarf að samþykkja allar fjáraflanir.
- Er tengiliður við þá foreldrar sem eru ekki í ráðinu.
- Hvetur aðra til þátttöku.
- Stuðla að jákvæðum og uppbyggilegum samskiptum.
- Reyna eftir fremsta megni í samvinnu við þjálfara að lágmarka kostnað.
- Standa vörð um hagsmuni iðkenda.

- 
- Efla tengsl heimili og deildar.
 - Efla samskipti milli iðkenda og foreldra og svo stjórnenda og þjálfara.
 - Sjá um félagsstarfið utan æfingátíma.

Flutningur milli hópa / æfa upp fyrir sig

Ef þjálfari metur að iðkandi hafi hæfni og getu til að æfa upp fyrir sig skal ræða það við yfirþjálfara og foreldri. Ávallt skulu liggja fyrir því málefnalegar ástæður.

Kynningastarf

Í upphafi skólaárs heldur deildin í samvinnu við aðrar deildir Hamars kynningu á starfsemi deildarinnar.

Þagnarskylda

Þjálfarar eru bundnir þagnarskyldu um persónulega hagi iðkenda sinna og gildir hún einnig eftir að þjálfari hefur látið af störfum. Þetta á líka við um aðra starfsmenn og stjórnir.

Búningar

Stefna Hamars er að allir iðkendur eigi sinn búning.

Á mótum skulu iðkendur ávallt vera í merktum fatnaði tengt Hamar. Ef búningar eru fengnir að láni skal ávallt skila þeim eftir notkun.

Ekki er heimilt að breyta lit á keppnisbúningi nema með samþykki framkvæmdastjórnar.

Slys

Mjög mikilvægt er að tryggja að boðleiðir séu í lagi ef slys/veikindi verða og að skyndihjálparbúnaður sé til staðar.

Skyndihjálparbúnaður og viðbragðsáætlun er til staðar í öllum íþróttahúsum. Umsjón með því hafa starfsmenn íþróttahúss. Þar er einnig hægt að fá kælípoka.

Við alvarlega áverka skal ávallt:

1. Veita fyrstu hjálp
2. Hringja eftir neyðaraðstoð 112
3. Hafa samband við aðstandendur



Sjá nánar í aðalhandbók Hamars

Félagsstarf

Mikilvægt er að tryggja að innan deildarinnar sé gott félagsstarf utan hefðbundins æfingatíma en það skal þó alltaf vera í samræmi við æfingu og keppni flokkanna. Skal dagsetja viðburði hverju sinni í upphafi annar og skal vinna þetta félagsstarf í samstarfi við foreldra og þjálfara.

Á vorin er haldin uppskeruhátíð/lokahátíð. Skal hátíðin unnin í samvinnu við stjórn. Einnig eru haldin hópefli einu sinni á önn. Á jólunum er boðið upp á mandarínur og piparkökur.

Félagaskrá og starfsskýrslur

Haldið er utan um félagaskrá í Abler. Allir félagsmenn eru skráðir í það kerfi. Dagleg umsýsla á kerfinu er í höndum hvernar deildar fyrir sig. Ábyrgð á kerfinu er í höndum framkvæmdastjóra.

Skráningin og innheimta á sér öll stað í gegnum Abler og bera deildirnar ábyrgð á því ásamt samskiptum við foreldra. Styrkjum er skipt niður á deildir út frá skráningu iðkenda í Abler.

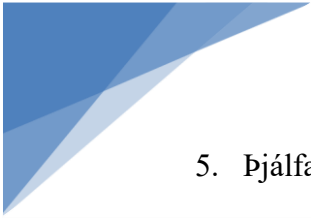
Ársskýrslum deilda er skilað inn til framkvæmdastjóra ár hvert. Framkvæmdastjóri Hamars skilar inn starfsskýrslu ár hvert inn til ÍSÍ

Klefaeftirlit

Samkvæmt samkomulagi á starfsfólk íþróttamannvirkja og þjálfarar vinna að því saman að koma í veg fyrir árekstra. Þar sem hægt er að koma því fyrir skulu þjálfarar Hamars reyna að leitast við að draga úr líkum á einelti og öðrum árekstrum með því að vera til staðar í búningsklefum a.m.k. fimm mín. áður en æfing hefst og einnig a.m.k. fimm mín. eftir að æfingu lýkur.

Vinnureglur þjálfara

1. Þjálfarar eiga að vera stundvísir og ávallt láta vita í íþróttahús ef þjálfari er seinn fyrir.
2. Ávallt skal bera virðingu fyrir iðkendum, sýna skilning og kurteisi.
3. Þjálfarar eiga aldrei að tala í síma eða vera á samfélagsmiðlum á meðan á æfingu stendur.
4. Þjálfarar eiga að koma undirbúnir á æfingu.

- 
- Þjálfarar eiga að nota Abler við þjálfun, samskipti við foreldra og til þess að koma skilaboðum til iðkenda.
 - Ávallt skal hafa æfingu óháð iðkendafjölda hverju sinni.
 - Þjálfarar skulu vinna náðið með foreldrum vegna móta.
 - Þjálfarar skulu ávallt sýna af sér velsæmi og góða hegðun enda mikilvæg fyrirmynd.
 - Þjálfarar skulu ávallt hvetja og vera uppbyggilegir óháð getu.
 - Ávallt skal láta vita með fyrirvara ef æfingar falla niður.
 - Þjálfurum er með öllu óheimilt að vera með tóbak á æfingum eða í keppnum.

Siðareglur Hamars

Siðareglur Hamars taka mið af siðareglum ÍSÍ. Gilda þessar reglur fyrir alla Hamarsmenn, iðkendur, félagsmenn, þjálfara, forráðamenn, sjálfboðaliða og stuðningsmenn. Eiga reglurnar alltaf við innan sem utan íþróttamannvirkja. Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

Persónuverndarstefna

Íþróttafélagið Hamar byggir persónuverndarstefnu sína á lögum um persónuvernd og vinnslu persónuupplýsinga nr. 90/2018.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

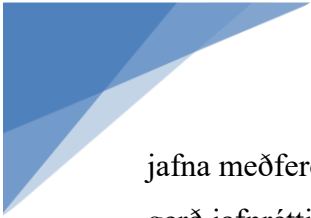
Forvarnarstefna Hamars

Eitt af hlutverkum Hamars er að styðja við og hlúa að börnum, að kenna þeim að fylgja reglum, tileinka sér hollan lífsstíl og því skiptir það miklu máli að þjálfarar séu vel menntaðir og hafi þekkingu til að sinna því hlutverki.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

Jafnréttisáætlun

Jafnréttisáætlun Hamars byggir á jafnréttisáætlun fyrir íþróttafélög sem byggir á lögum nr. 150/2020 um jafna stöðu og jafnan rétt kynja ásamt því að tekið er mið af lögum nr. 85/2018 um



jafna meðferð utan vinnumarkaðar. Einnig er áætlunin byggð á vinnu ÍSÍ og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis. Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is

Enginn iðkandi er undir 18 ára og því þarf ekki aðskilið bókhald.

Drengir og stúlkur er ekki aðskilin í tímum því það eru nánast engir strákar sem stunda fimleikar nema í 1. og 2. En þar eru kynin saman.

Umhverfisstefna

Stefna Hamars er að bera virðingu fyrir umhverfi sínu, jafnt innandyrna sem utan, vera til fyrirmyndar í Hveragerði og vill leggja sitt af mörkum til þess að nýta orku og auðlindir á sem sjálfbærasta hátt og kostur er.

Sjá nánar í aðalhandbók Hamars á Hamarsport.is



Viðauki

Kennslu og æfingaáætlun

Almennar áherslur í þjálfun

8 ára og yngri

Markmið með æfingum:

- Auka hreyfifærni.
- Fjölbreyttar æfingar.
- Efla færni í sem flestum hreyfingum.
- Brjóta niður æfingar og vinna með ákveðnar áherslur.
- Að börn fái jákvæð kynni af íþróttum.
- Takmarka keppni á milli einstaklinga.
- Jákvæð og uppbyggileg þjálfun.

Á þessum aldri er verið að leggja grunn fyrir framtíðina og því eiga æfingar að vera með mikla áherslu á tækni og grunnfærni. Ef börnin fá góðan grunn þá eru meiri líkur á árangri síðar meir auk þess sem þau verða líklegri til þess að haldast lengur í íþróttum.

9 – 12 ára

- Bæta tæknilega færni.
- Aukin áhersla á þol, kraft og liðleika.
- Fjölbættar æfingar.
- Skemmtilegar æfingar sem viðhalda áhuga.

Börn á þessu aldursbili eru mjög hæf til þess að takast á við tæknilegar æfingar og



geta lært ótrúlegustu hluti á þessum aldri. Það er því mikilvægt að nýta þennan glugga til þess að leggja sem bestan tæknilega grunn fyrir þau.

13 – 16 ára

- Viðhalda tæknilegri færni.
- Móttækilegri fyrir þol og kraftþjálfun.
- Minna móttækileg fyrir tækniþjálfun en áður og þurfum að sýna því skilning.
- Áfram að vinna með tækni en vera meðvituð um að framfarir verða hægari en áður.
- Passa sérstaklega upp á liðleika.
- Halda í gleðina á æfingum þar sem þetta er algengur aldur til þess að detta út.

Sérhæfðar áherslur í þjálfun:

3ja ára og yngri

- Byrja að kynna fyrir þeim grunnæfingar í fimleikum eins og spennuæfingar, jafnvægisæfingar og kollhnís.

4ra ára

- Fara að gera meira krefjandi æfingar sem reyna á jafnvægi og spennu líkamans.
- Byrja að æfa kollhnís og standa upp.
- Grunnæfingar fyrir handstöðu.
- Grunnæfingar fyrir handahlaup.

5 ára

- Byrja að æfa sig að sparka upp í handstöðu.
- Gera grunnæfingar fyrir forhopp.



Fyrsti bekkur

- Kynnast trampólíni, hlaupa og gera spennuhopp.
- Meiri áhersla á handahlaup.
- Sparka upp í handstöðu við vegg.

Annar bekkur

- Byrja að æfa sig að gera handstöðu út á gólfi.
- Byrja að læra grunnæfingar fyrir heljarstökk.
- Undirbúningsæfingar fyrir flikk.

5. flokkur

- Læra að telja í takt við tónlist.
- Gera færslur við tónlist.
- Læra að gera yfirslag á hlaupakubbum.
- Heljarstökk
- Kraftstökk
- Arabastökk
- Flikk

4. flokkur

- Læra heila dansa.
- Gera yfirslag á hesti.
- Byrja að tengja úr kraftstökki í spennuhopp eða meira.
- Áhersla á straight og nákvæma tækni á hálfri skrófu.

- 
- Byrja að æfa araba – flikk tengingar.
 - Byrja að gera grunnæfingar fyrir afturábak heljar.

3. og 2. Flokkur

- Áhersla á skrufutækni.
- Byrja að æfa tvöfalt heljar.
- Byrja að æfa TSU.
- Byrja að æfa straight in á dýnu.
- Áhersla á araba-flikk-heljar eða meira á dýnu.
- Áhersla á kraftstökk-heljar eða meira.