

**Bikarmót íslenska fimleikastigans í 3.- 1. þrepi og frjálsum æfingum
Íþróttamiðstöðinni Björk, Hafnarfirði 24. - 25. mars 2018**



Hluti 1

2. þrep KVK

Mæting	08:10
Dómarafundur	08:40
Almenn upphitun	08:20
Upphitun á áhöldum (10 mín)	08:40
Upphitun á áhöldum lýkur	09:20
Innmars	09:30
Keppni hefst	09:40
Keppni lýkur	11:40
Verðlaun	11:50
Mótslok	12:10

Upphitun 2. þrep KVK				
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I	4	1	2	3
II	3	4	1	2
III	2	3	4	1
IV	1	2	3	4

Keppni 2. þrep KVK				
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I	1	2	3	4
II	4	1	2	3
III	3	4	1	2
IV	2	3	4	1

Hópur 1: 2. þrep: Gerpla B +1 (6) , Keflavík G (2)

Hópur 2: 2. þrep: Fylkir A (3), Gerpla A +1 (6)

Hópur 3: 2. þrep: Ármann A (5) FIMAK A (5)

Hópur 4: 2. þrep: Stjarnan A (5) Grótta A +1 (5)

Hluti 2

Frjálsar KK

Frjálsar KVK

1. þrep KVK

Mæting	12:20
Dómarafundur	13:00
Almenn upphitun	12:30
Upphitun á áhöldum (10 mín)	12:50
Upphitun á áhöldum lýkur	13:50
Innmars	14:00
Keppni hefst	14:10
Keppni lýkur	16:50
Verðlaun	17:00
Mótslok	17:30

Upphitun KK								
Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Bið	Stökk	Tvíslá	Svifrá	Bið
I	C	D					A	B
II	B	C	D					A
III	A	B	C	D				
IV		A	B	C	D			
V			A	B	C	D		
VI				A	B	C	D	
VII					A	B	C	D
VIII	D					A	B	C

Keppni KK								
Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Bið	Stökk	Tvíslá	Svifrá	Bið
I	D					A	B	C
II	C	D					A	B
III	B	C	D					A
IV	A	B	C	D				
V		A	B	C	D			
VI			A	B	C	D		
VII				A	B	C	D	
VIII					A	B	C	D

- Hópur A Gerpla 3 (5)
Hópur B Gerpla 2 (5)
Hópur C Ármann/Björk (5)
Hópur D Gerpla 1 (5)

Hluti 2

Frjálsar KK

Frjálsar KVK

1. þrep KVK

Mæting 12:20

Dómarafundur 13:00

Almenn upphitun 12:30

Upphitun á áhöldum (10/12 mín) 12:50

Upphitun á áhöldum lýkur 13:50

Innmars 14:00

Keppni hefst 14:10

Keppni lýkur 16:50

Verðlaun 17:00

Mótslok 17:30

Upphitun Frjálsar - 1. þrep KVK (10 mín)						
Umferð	Stökk	Tvíslá	Bið	Slá	Gólf	Bið
I	6	1	2	3	4	5
II	5	6	1	2	3	4
III	4	5	6	1	2	3
IV	3	4	5	6	1	2
V	2	3	4	5	6	1
VI	1	2	3	4	5	6
Keppni Frjálsar - 1. þrep KVK						
Umferð	Stökk	Tvíslá	Bið	Slá	Gólf	Bið
I	1	2	3	4	5	6
II	6	1	2	3	4	5
III	5	6	1	2	3	4
IV	4	5	6	1	2	3
V	3	4	5	6	1	2
VI	2	3	4	5	6	1

Hópur 1: Frjálsar: Ármann A (4), Keflavík A (4),

Hópur 2: Frjálsar: Gróttá (4) , Fylkir (3)

Hópur 3: Frjálsar: Björk B (5), Björk A (5) +1,

Hópur 4: Frjálsar: Gerpla A (5) +3

Hópur 5: 1. þrep: Fylkir G (1) Ármann (6) Fjölnir G (2)

Hópur 6: 1. þrep: Gerpla (5) Björk (4)

Hluti 3

3. þrep KVK A

Mæting	08:10
Almenn upphitun	08:20
Dómarafundur	08:10
Innmars	08:50
Keppni hefst	09:00
Keppni lýkur	10:40
Verðlaun	12:40
Mótslok	13:00

Keppni 3. þrep KVK A					
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf	Bið
I	1	2	3	4	5
II	5	1	2	3	4
III	4	5	1	2	3
IV	3	4	5	1	2
V	2	3	4	5	1

Hópur 1: Fylkir A (6)

Hópur 2: Grótta A (6)

Hópur 3: FIMAK A (6) +1

Hópur 4: Keflavík A (6)

Hópur 5: Ármann A (6)

Hluti 4

3. þrep KVK A

Mæting	10:20
Almenn upphitun (Andrasalur)	10:30
Dómarafundur	08:10
Innmars	11:00
Keppni hefst	11:10
Keppni lýkur	12:30
Verðlaun	12:40
Mótslok	13:00

Keppni 3. þrep A KVK				
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I	1	2	3	4
II	4	1	2	3
III	3	4	1	2
IV	2	3	4	1

Hópur 1: Gerpla A (6)

Hópur 2: Björk A (6)

Hópur 3: Stjarnan A (4)

Hópur 4: Fjölnir A (6)

Hluti 5

3. þrep KVK B og gestir

3. þrep KK

1. og 2. þrep KK

Mæting	12:30
Almenn upphitun (Andrasalur)	12:40
Dómarafundur	12:30
Innmars	13:10
Keppni hefst	13:20
Keppni lýkur	15:40
Verðlaun	15:50
Mótslok	16:10

Keppni 3. þrep B KVK				
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I	1	2	3	4
II	4	1	2	3
III	3	4	1	2
IV	3	4	5	1

Hópur 1: Grótta B (4), Gerpla B1 (6)

Hópur 2: Björk B1 (5), Gerpla B2 (6)

Hópur 3: Björk B2 (4), Gestir: (Kef (2),Árm (3),Fjö (2)

Hópur 4: Fylkir B (6), Fylkir Gestir (2)

Keppni 3. þrep KK						
Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I	4			1	2	3
II	3	4			1	2
III	2	3	4			1
IV	1	2	3	4		
V		1	2	3	4	
VI			1	2	3	4

Hópur 1: Keflavík (5), FIMAK (2)

Hópur 2: Björk (5) +1, Ármann G (1)

Hópur 3: Gerpla (4), Fylkir G (2)

Hópur 4: 1.þrep og 2.þrep