



**Fimleikasamband
Íslands**



**Haustmót í 3., 2., 1. þrepi og frjálsum æfingum
Fjölnir
Laugardagur 19. október**

1. hluti

2. ÞREP KVK

3. ÞREP KVK, 13 ÁRA OG ELDRI

Mæting	08:00
Almenn upphitun	08:10-08:30
Upphitun á áhöldum	08:30-09:30
Dómarafundur	08:50
Innmars	09:40
Keppni hefst	09:50
Keppni lýkur	12:10
Verðlaunaafhending	12:20

KVK Upphitun - 15 mín á áhaldi

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

KVK Keppni

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

2. hluti

FRJÁLSAR KVK

FRJÁLSAR KK - KARLAFLOKKUR

SPECIAL OLYMPICS

Mæting	12:30
Almenn upphitun	12:40-13:00
Upphitun á áhöldum	13:00-14:00
Mæting Special Olympics	13:30
Almenn upphitun Special Olympics	13:40-14:00
Dómarafundur	13:20
Innmars	14:10
Keppni hefst	14:20
Keppni lýkur	16:10
Verðlaunaafhending	16:20

KVK Upphitun - 15 mín á áhaldi

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

KVK Keppni

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

KK Upphitun - Frjáls

KK Keppni

Umferð	Gólf	Bogahestur	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I	1				3	2
II	2	1				3
III	3	2	1			
IV		3	2	1		
V			3	2	1	
VI				3	2	1



Haustmót í 3., 2., 1. þrepi og frjálsum æfingum
Fjölnir, Egilshöll
Sunnudagur 20. október



3. hluti

3. ÞREP KVK

2. OG 3. ÞREP KK

Mæting kk	08:00
Almenn upphitun kk	08:10-08:30
Upphitun á áhöldum kk	08:30-09:30
Mæting kvk	09:00
Almenn upphitun kvk	09:10-09:30
Dómarafundur	08:50
Innmars	09:40
Keppni hefst	09:50
Keppni lýkur	12:00
Verðlaunaafhending	12:10

KVK Keppni

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

KK Upphitun - frjáls

KK Keppni

Umferð	Gólf	Bogahestur	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I	1					2
II	2	1				
III		2	1			
IV			2	1		
V				2	1	
VI					2	1

**** Ath: kk skulu hafa lokið áhaldaupphitun á gólfi kl. 09:10**

4. hluti

1. ÞREP KVK

1. ÞREP KK

FRJÁLSAR KK - DRENGJA- OG UNGLINGAFLOKKUR

Mæting	12:30
Almenn upphitun	12:40-13:00
Upphitun á áhöldum	13:00-13:50
Dómarafundur	13:10
Innmars	14:00
Keppni hefst	14:10
Keppni lýkur	16:10
Verðlaunaafhending	16:20

KVK Upphitun - 12 mín á áhaldi

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

KVK Keppni

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

KK Upphitun - Frjáls

KK Keppni

Umferð	Gólf	Bogahestur	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I	1				3	2
II	2	1				3
III	3	2	1			
IV		3	2	1		
V			3	2	1	
VI				3	2	1