

Bikarmót íslenska Fimleikastigans
5. - 4. þrep karla
Björk, Hafnarfirði 9. mars 2019

Laugardagurinn 9. mars 2019
Hluti I

| | |
|-----------------|-------|
| Mæting | 08:10 |
| Almenn upphitun | 08:20 |
| Þjálfarafundur | 08:30 |
| Dómarafundur | 08:20 |
| Innmars | 08:50 |
| Keppni hefst | 09:00 |
| keppni lýkur | 11:40 |
| Verðlaunaafhenc | 11:50 |
| Áætluð mótslok | 12:15 |

Hópar í 5. þrepi

| | | |
|----------|----------|--------------|
| Hópur 1: | Fjölnir | Björk gestur |
| Hópur 2: | Fylkir | |
| Hópur 3: | Ármann+1 | |
| Hópur 4: | Gerpla 1 | |
| Hópur 5: | Gerpla 2 | |
| Hópur 6: | Gerpla 3 | |
| Hópur 7: | FimAK+1 | |

Upphitun á áhöldum 4 mín á hóp

| Umferð | Gólf | Bogi | Hringir | Stökk | Tvíslá | Svifrá | Bið |
|--------|------|------|---------|-------|--------|--------|-----|
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 |
| 7 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 |

Hluti II

| | |
|-----------------|-------|
| Mæting | 12:20 |
| Almenn upphitun | 12:30 |
| Þjálfarafundur | 12:30 |
| Dómarafundur | 12:30 |
| Innmars | 13:00 |
| Keppni hefst | 13:10 |
| keppni lýkur | 15:40 |
| Verðlaun | 15:50 |
| Áætluð mótslok | 16:10 |

Hópar í 4. þrepi

| | | |
|---------|-------------|--|
| Hópur1: | Fjölnir | |
| Hópur2: | Björk | |
| Hópur3: | Keflavík | |
| Hópur4: | Gerpla 1 | |
| Hópur5: | Gerpla 2 +2 | |
| Hópur6: | Ármann +2 | |
| Hópur7: | FimAK | |

Upphitun á áhöldum 4 mín á hóp

| Umferð | Gólf | Bogi | Hringir | Stökk | Tvíslá | Svifrá | Bið |
|--------|------|------|---------|-------|--------|--------|-----|
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 |
| 7 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 |