

**Bikarmót íslenska fimleikastigans í 5. - 4. þrepi kvenna
Stjarnan, Garðarbæ
9. - 10. mars 2019**

Laugardagurinn 9. mars 2019

Hluti 1 (1/2) 5. þrep A og 4. þrep A

5. þrep A

4. þrep A

Mæting	08:20
Almenn upphitun	08:30
Þjálfarafundur	08:30
Dómarafundur	08:10
Innmars	09:00
Keppni hefst	09:10
keppni lýkur	11:20
Verðlaun	14:50
Áætluð mótslok	15:10

HÓPAR			
5. þrep KVK A		4. þrep KVK A	
1	Ármann A+3	1	Fjölnir A
2	Fylkir A	2	Gróttta A
3	Fjölnir A	3	Stjarnan A/Bjö 1
4	Stjarnan A	4	FIMAK A +2
5	Björk A+2		

Upphitun á áhöldum 30 sek á keppanda/ 3.30 mín á kvk lið

Keppni A liða (1/2)					
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf	bið
1	1	2	3	4	5
2	5	1	2	3	4
3	4	5	1	2	3
4	3	4	5	1	2
5	2	3	4	5	1

Hluti 2 (2/2) 5. þrep A og 4. þrep A

5. þrep A

4. þrep A

Mæting	11:20
Almenn upphitun	11:30
Þjálfarafundur	11:30
Dómarafundur	08:10
Innmars	12:00
Keppni hefst	12:10
keppni lýkur	14:40
Verðlaun	14:50
Áætluð mótslok	15:10

Upphitun á áhöldum 30 sek á keppanda/ 3.30 mín á kvk lið

Keppni A liða (2/2)				
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
6	6	7	8	9
7	9	6	7	8
8	8	9	6	7
9	7	8	9	6
HÓPAR				
5. þrep A		4. þrep A		
6	Keflavík A	6	Árm 3	
7	Gerpla A	7	Keflavík A	
8	Gróttá A	8	Gerpla A	
9	FIMAK A +3	9	Fylkir A	

Sunnudagurinn 10. mars 2019

Hluti 3 - 5. þrep B og 5.þrep C

Mæting	08:20	
Almenn upphitun	08:30	
Þjálfarafundur	08:30	
Dómarafundur	08:10	
Innmars	09:00	
Keppni hefst	09:10	
keppni lýkur	11:30	
Verðlaun	11:40	(Bara 5.þrep C)
Áætluð mótslok	11:50	

HÓPAR			
5. þrep B		5.þrep C	
1	Gerpla B1	1	Gerpla C+1
2	Gerpla B2	2	Gróttá C
3	Gróttá B	3	Fylkir C+2
4	Fylkir B	4	Stjarnan C
		5	Björk C+2

Upphitun á áhöldum 30 sek á keppanda/ 3.30 mín á kvk lið

Keppni B liða (1/2)				
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
1	1	2	3	4
2	4	1	2	3
3	3	4	1	2
4	2	3	4	1

Upphitun á áhöldum 30 sek á keppanda/ 3.30 mín á kvk lið

Keppni C liða					
Umferð	Stökk	Tvíslá	bið	Slá	Gólf
1	1	2	3	4	5
2	5	1	2	3	4
3	4	5	1	2	3
4	3	4	5	1	2
5	2	3	4	5	1

Hluti 4 - 5. þrep B og 4. þrep B

Mæting	11:50
Almenn upphitun	12:00
Þjálfarafundur	12:00
Dómarafundur	11:40
Innmars	12:30
Keppni hefst	12:40
keppni lýkur	16:00
Verðlaun	16:10
Áætluð mótslok	16:30

HÓPAR			
5. þrep B		4. þrep B	
6	Stjarnan B	1	Gerpla B+2
7	Keflavík B	2	Stjarnan B
8	Fjölnir B	3	Fylkir B+1
9	Björk B+2	4	Keflavík B
		5	Stjarnan C

Upphitun á áhöldum 30 sek á keppanda/ 3.30 mín á kvk lið

Keppni 4.þrep B liða						
Umferð	Stökk	Tvíslá	bið	Slá	Gólf	bið
1	1	2	3	4	5	6
2	6	1	2	3	4	5
3	5	6	1	2	3	4
4	4	5	6	1	2	3
5	3	4	5	6	1	2
6	2	3	4	5	6	1

Upphitun á áhöldum 30 sek á keppanda/ 3.30 mín á kvk lið

Keppni 5.þrep B liða				
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
6	6	7	8	9
7	9	6	7	8
8	8	9	6	7
9	7	8	9	6