



**Íslandsmót í frjálsum æfingum og 1.-2.Prepi
Ármann, Laugaból 16.-17.mars**

Laugardagur 16.mars 2019

Hluti 1

Frjálsar æfingar KVK

Frjálsar æfingar KK

Mæting	13:00
Almenn upphitun	13:10
Dómarafundur	14:00
Upphitun á áhöldum	13:40
Upphitun lokið	14:40
Innmars	14:50
Keppni hefst	15:00
keppni lýkur	17:15
Verðlaun	17:20

Upphitun 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 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

Upphitun KK						
Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I		1	2	3		
II			1	2	3	
III				1	2	3
IV	3				1	2
V	2	3				1
VI	1	2	3			

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



sunnudagur 17.mars 2019

Hluti 2

1.þrep KVK

1.þrep KK

2.þrep KVK

2.þrep KK

Mæting	07:50
Almenn upphitun	08:00
Dómarafundur	08:30
Upphitun á áhöldum	08:20
Upphitun lokið	09:20
Innmars	09:30
Keppni hefst	09:40
keppni lýkur	12:20
Verðlaun	12:30

Upphitun 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 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

Upphitun KK						
Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I		1	2			
II			1	2		
III				1	2	
IV					1	2
V	2					1
VI	1	2				

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



Sunnudagur 17.mars 2019

Hluti 3

Úrslit á áhöldum KK

Úrslit á áhöldum KVK

Mæting	12:40	
Almenn upphitun	12:50	
Dómarafundur	13:20	
Upphitun á áhöldum	13:10	Upphitun er frjáls
Upphitun lokið	14:10	
Innmars	14:20	
Keppni hefst	14:30	Bara KK á fyrsta áhaldi, KVK byrja 14:50
Keppni lýkur	16:45	

Hópar

Hópur 1: Kvennaflokkur fimm hæstu keppendur á áhaldi frá laugardegi.

Hópur 2: Unglingaflokkur fimm hæstu keppendur á áhaldi frá laugardegi.

Úrslit – Frjálsar æfingar kvenna

Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I	1	2		
II	2	1		
III			1	2
IV			2	1

Upphitun og keppni skv. reglum FIG, munið CIII á stökki.

Keppnisröð á áhöldum

háð árangri á laugardegi

Keppnisröð	Sæti á laugardegi
1	4
2	5
3	3
4	1
5	2

Ef tveir keppendur jafnir þá fara báðir í úrslit og sá sem hefur lægri E einkunn keppir á undan. Ef gestur nær tiltækum stigum í úrslit þá hefur hann keppni en keppir ekki til verðlauna.



Hópar

Hópur 1: Karlaflokkur fimm hæstu keppendur á áhaldi frá laugardegi.

Hópur 2: Unglingaflokkur fimm hæstu keppendur á áhaldi frá laugardegi.

Úrslit Frjálsar æfingar Karla

Umferð	Stökk	Bogi	Hringir	Gólf	Tvíslá	Svifrá
1	1	2				
2	2	1				
3			1	2		
4			2	1		
5					1	2
6					2	1

Upphitun og keppni skv. reglum FIG, munið CIII á stökki.

Keppnisröð á áhöldum

Háð árangri á laugardegi

Keppnisröð	Sæti á laugardegi
1	4
2	5
3	3
4	1
5	2

Ef tveir keppendur eru jafnir þá fara báðir í úrslit og sá sem hefur lægri E einkunn keppir á undan

Ef gestur nær tiltækum stigum í úrslit.