

**Bikarmót íslenska fimleikastigans í 3.- 1. þrepi og frjálsum æfingum
Fimleikahúsi Ármanns 29.febr - 1. mars 2020**



ÁRMANN

Hluti 1

Laugardagur 29.febrúar

2. þrep KVK

Mæting	08:10
Dómarafundur	09:00
Almenn upphitun	8:20-8:40
Upphitun á áhöldum (15 mín)	8:50-9:50
Innmars	10:00
Keppni hefst	10:10
Keppni lýkur	12:20
Verðlaun	12:30
Mótslok	12:50

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: Gerpla (lið og varam.) Stjarnan

Hópur 2: Keflavík og Ármann

Hópur 3: Gróttá (lið og varam.) Fjölnir (gestir)

Hópur 4: FimAK og Björk

Hluti 2

Laugardagur 29.febrúar

Frjálsar KK

1. þrep KK

Mæting	13:00
Dómarafundur	13:40
Almenn upphitun	13:10-13:30
Upphitun á áhöldum (Frjáls)	13:30-14:30
Innmars	14:40
Keppni hefst	14:50
Keppni lýkur	17:20
Verðlaun	17:30
Mótslok	17:40

Upphitun KK						
Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svífrá
I		A	B			
II			A	B		
III				A	B	
IV					A	B
V	B					A
VI	A	B				

Keppni KK						
Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svífrá
I	A	B				
II		A	B			
III			A	B		
IV				A	B	
V					A	B
VI	B					A

Hópur A Gerpla A (5) Fjölnir (3)

Hópur B Gerpla B (5), Ármann gestur, 1.þrep (2)

Hluti 2

Laugardagur 29.febrúar

Frjálsar KVK

Mæting	13:00
Dómarafundur	13:40
Almenn upphitun	13:10-13:30
Upphitun á áhöldum (12 mín)	13:30-14:30
Innmars	14:40
Keppni hefst	14:50
Keppni lýkur	17:20
Verðlaun	17:30
Mótslok	17:40

Upphitun Frjálsar					
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

Keppni Frjálsar					
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf	Bið
I	2	3	4	5	1
II	1	2	3	4	5
III	5	1	2	3	4
IV	4	5	1	2	3
V	3	4	5	1	2

- Hópur 1: Fylkir (5) FimAK gestir (2)
Hópur 2: Gróttá (5), Ármann gestir (2)
Hópur 3: Gerpla A (5) Keflavík gestur (1)
Hópur 4: Gerpla B (4) Fjölnir gestur (1)
Hópur 5: Björk (5) Björk Gestur (1)

Hluti 3
sunnudagur 1.mars
3. þrep A KVK

Mæting	07:50
Dómarafundur	
Almenn upphitun	8:00-8:20
Innmars	08:30
Keppni hefst	08:40
Keppni lýkur	11:20
Verðlaun	11:30
Mótslok	11:40

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: Keflavík A-FimAK A

Hópur 2: Gróttá -Fylkir

Hópur 3: Gerpla A-Stjarnan A

Hópur 4: Björk-Fjölnir



ÁRMANN

Hluti 4

sunnudagur 1.mars

3. þrep KK

3. þrep KK-Gestir

2.þrep KK

Mæting	12:00
Dómarafundur	
Almenn upphitun 2.þrep	12:10-12:30
Upphitun á áhöldum 2.þrep (frjáls)	12:30-13:30
Almenn upphitun 3.þrep	13:10-13:30 Júðósal
Innmars	13:40
Keppni hefst	13:50
Keppni lýkur	16:50
Verðlaun	17:00
Mótslok	17:20

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

Hópur A 2.þrep Ármann/FimAK og Keflavík gestur og Gerpla gestur

Hópur B 3.þrep Ármann+Ármann gestur

Hópur C 3.þrep Gerpla A +Gerpla B

Hópur D Keflavík+Björk



ÁRMANN

Hluti 4

sunnudagur 1.mars

3. þrep B KVK

3.þrep KVK-Gestir

1.þrep KVK

Mæting 12:00

Dómarafundur

Almenn upphitun 2.þrep 12:10-12:30

Upphitun á áhöldum 2.þrep (frjáls) 12:30-13:30

Almenn upphitun 3.þrep 13:10-13:30 **Júðósal**

Innmars 13:40

Keppni hefst 13:50

Keppni lýkur 16:50

Verðlaun 17:00

Mótslok 17:20

Upphitun 1.þrep					
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

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

Hópur 1 1.þrep Keflavík+Ármann/Stjarnan

Hópur 2 1.þrep Björk A+Björk B

Hópur 3 1.þrep Gerpla A+ Gestir (FimAK 2, Gerpla 1, Grótta 2)

Hópur 4 3.þrep Keflavík B+FimAK B+Gestir (Fjölnir 2)

Hópur 5 3.þrep Gerpla B+Stjarnan B+Gestir (Fylkir 2)

