

**Íslandsmót í frjálsum æfingum
Ármann, Laugaból 20.-21.mars 2021**



Laugardagur 20.mars 2021

Hluti 1

Frjálsar æfingar KVK

Frjálsar æfingar KK

	KK	KVK
Mæting	13:20	14:10
Almenn upphitun	13:30-13:50	14:20-14:40
Dómarafundur		
Upphitun á áhöldum	13:50-14:40	14:40-15:30
Stíllt við fyrsta áhald	14:45	15:40
Keppni hefst	14:55	15:50
keppni lýkur	17:40	17:40
Verðlaun		

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	Frjáls
-------------	--------

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

Sunnudagur 21.mars 2021

Hluti 2

Úrslit á áhöldum KK

Úrslit á áhöldum KVK

Mæting	13:50	
Almenn upphitun	14:00-14:20	
Dómarafundur		
Upphitun á áhöldum	14:20-15:10	Upphitun er frjáls
Stíllt við fyrsta áhald	15:20	
Keppni hefst	15:30	Bara KK á fyrsta áhaldi, KVK byrja 15:50
keppni lýkur	17:45	

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

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
I	1	2				
II	2	1				
III			1	2		
IV			2	1		
V					1	2
VI					2	1

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

Keppniröð á áhöldum

Háð árangri á laugardegi

Keppniröð	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