



**GK-mót í frjálsum æfingum
Ármann, Laugaból 30.apríl**

Laugardagur 30.apríl 2022

Hluti 1

Frjálsar æfingar KVK

Frjálsar æfingar KK

Mæting	09:30
Almenn upphitun	9:40-10
Dómarafundur	10:10
Upphitun á áhöldum	10:00-11
Innmars	11:10
Keppni hefst	11:20
keppni lýkur	13:50
Verðlaun	14:00

Upphitun KVK (12 mín á áhaldi)					
Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf	Bið
I	5	1	2	3	4
II	4	5	1	2	3
III	3	4	5	1	2
IV	2	3	4	5	1
V	1	2	3	4	5

Keppni KVK					
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

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