



**Íslandsmót í frjálsum æfingum  
Gerpla, Versalir 11.-12.júní**

**Laugardagur 11.júní 2022**

**Hluti 1**

Frjálsar æfingar KVK  
Frjálsar æfingar KK

Mæting 13:00

Almenn upphitun 13:10-13:30

**Dómarafundur 13:30**

Upphitun á áhöldum 13:20-14:35

Innmars 14:40

Keppni hefst 14:45

keppni lýkur 17:35

Verðlaun 17:45

Upphitun KVK-15 mínútur á áhaldi					
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

<b>Upphitun KK Frjáls</b>
---------------------------

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



**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