



Íslandsmót í áhaldafimleikum og þrepum
Fjölnir, Egilshöll
Laugardagur, 25. mars 2023

1. hluti

1. ÞREP KVK

Mæting	08:00
Almenn upphitun	08:10-08:30
Upphitun á áhöldum	08:30-09:20
Dómarafundur	08:40
Innmars	09:30
Keppni hefst	09:40
Keppni lýkur	11:25
Verðlaunaafhending	11:35

KVK Upphitun - 12 mín á áhaldi

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

KVK Keppni

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

Útsending RÚV frá 16:00 - 17:50

2. hluti

FRJÁLSAR KVK OG KK

	KVK	KK
Mæting	13:20	13:05
Almenn upphitun	13:30-13:50	13:15-13:35
Áhaldaupphitun	13:50-14:50	13:35-14:35
Dómarafundur	14:10	13:55
Innmars	15:00	14:45
Keppni hefst	15:10	14:55
Keppni lýkur	17:39	17:40
Verðlaunaafhending	17:45	17:45

KVK Upphitun - 15 mín á áhaldi

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

KVK Keppni

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

KK Upphitun - Frjáls

KK Keppni

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

**Íslandsmót í áhaldafimleikum og þrepum
Fjölnir, Egilshöll
Sunnudagur, 26. mars 2023**

3. hluti

2. - 3. ÞREP KVK

1. - 3. ÞREP KK

Mæting	07:50
Almenn upphitun	08:00-08:20
Upphitun á áhöldum	08:20-09:20
Dómarafundur	08:40
Innmars	09:30
Keppni hefst	09:40
Keppni lýkur	12:40
Verðlaunaafhending	12:45

KVK Upphitun - 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

KVK Keppni

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

KK Upphitun - Frjáls

KK Keppni

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

4. hluti

ÚRSLIT Á ÁHÖLDUM KK

ÚRSLIT Á ÁHÖLDUM KVK

Mæting 13:40

Almenn upphitun 13:50-14:10

Áhaldaupphitun 14:10-15:10

** Upphitun er frjáls*

Dómarafundur KK 14:30

Dómarafundur KVK 14:50

Innmars 15:20

Keppni hefst 15:30

** Bara KK á fyrsta áhaldi, KVK hefja keppni 15:50*

Keppni lýkur 17:50

HÓPAR

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

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

*** Upphitun og keppni skv. Reglum FIG, munið CII á stökki.**

HÓPAR

Hópur 1: Karaflokkur, fimm hæstu keppendur á áhaldi frá laugardegi.

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

*** Upphitun og keppni skv. Reglum FIG, munið CII á stökki.**

Útsending RÚV frá 16:00 - 17:50

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.

Úrslit - Frjálsar æfingar kvenna

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

Úrslit - Frjálsar æfingar karla

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