



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
<b>Dómarafundur</b>	08:40
Innmars	09:30
Keppni hefst	09:40
Keppni lýkur	11:15
Verðlaunaafhending	11:25

**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	13:10	13:10
Almenn upphitun	13:20-13:40	13:20-13:40
Áhaldaupphitun	13:40-14:40	13:40-14:40
Dómarafundur	14:10	13:55
Innmars á áhöld	15:05	14:50
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
<b>Dómarafundur</b>	<b>08:40</b>
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