



**Íslandsmót í frjálsum æfingum og 1.-2.Prepi  
Árman, Laugaból 16.-17.mars**

**Laugardagur 16.mars 2019**

**Hluti 1**

**Frjálsar æfingar KVK**

**Frjálsar æfingar KK**

Mæting	13:00
Almenn upphitun	13:10
Dómarafundur	14:00
Upphitun á áhöldum	13:40
Upphitun lokið	14:40
Innmars	14:50
Keppni hefst	15:00
keppni lýkur	17:15
Verðlaun	17:20

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

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



**sunnudagur 17.mars 2019**

## Hluti 2

1.þrep KVK

1.þrep KK

2.þrep KVK

2.þrep KK

Mæting

Almenn upphitun

Dómarafundur

Upphitun á áhöldum

Upphitun lokið

Innmars

Keppni hefst

keppni lýkur

Verðlaun

Upphitun KVK						
Umferð	Stökk	Tvíslá	Bið	Slá	Gólf	
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	Bið	Slá	Gólf	
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						
Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I		1	2			
II			1	2		
III				1	2	
IV					1	2
V	2					1
VI	1	2				

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



**Sunnudagur 17.mars 2019**

### Hluti 3

**Úrslit á áhöldum KK**

**Úrslit á áhöldum KVK**

Mæting	12:40	
Almenn upphitun	12:50	
Dómarafundur	13:20	
Upphitun á áhöldum	13:10	Upphitun er frjáls
Upphitun lokið	14:10	
Innmars	14:20	
Keppni hefst	14:30	Bara KK á fyrsta áhaldi, KVK byrja 14:50
keppni lýkur	16:45	

### 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  
Ef gestur nær tiltækum stigum í úrslit þá hefur hann keppni en keppir ekki til verðlauna.



### 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
1	1	2				
2	2	1				
3			1	2		
4			2	1		
5					1	2
6					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 eru jafnir þá fara báðir í úrslit og sá sem hefur lægri E einkunn keppir á undan

Ef gestur nær tiltækum stigum í úrslit.