

**Bikarmót íslenska fimleikastigans í 3.- 1. þrepi og frjálsum æfingum
Fjölirnir, Grafarvogur 1.-2. mars 2019**
Laugardagur 1.mars 2019
Hluti 1
2. þrep KVK
1.þrep KK
2.þrep KK

Mæting

Dómarafundur

Almenn upphitun

Upphitun á áhöldum (10 mín)

Upphitun á áhöldum lýkur

Innmars

Keppni hefst

Keppni lýkur

Verðlaun

Mótslok

08:10

08:40

08:20

08:40

09:20

09:30

09:40

11:40

11:50

12:10

Upphitun 2. þrep 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 2. þrep 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

Hópur 1: Gerpla (5+2)/Fylkir (3)

Hópur 2: Keflavík (3)/Árman (4)

Hópur 3: Grótt (4)/Björk 1 (5)

Hópur 4: Björk2 (5)/Björk 3 (3)

Upphitun 1. þrep/2.þrep KK						
Umferð	Gólf	Bogi	Hringi	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I					1	
II						1
III	1					
IV		1				
V			1			
VI				1		

Keppni 1. þrep/2.þrep KK						
Umferð	Gólf	Bogi	Hringi	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I				1		
II					1	
III						1
IV	1					
V		1				
VI			1			

Hópur 1: 2.þrep Allir/1.þrep Allir

Laugardagur 1.mars 2019
Hluti 2
Frjálsar KK

Mæting	12:20
Dómarafundur	13:00
Almenn upphitun	12:30
Upphitun á áhöldum (10 mín)	12:50
Upphitun á áhöldum lýkur	13:50
Innmars	14:00
Keppni hefst	14:10
Keppni lýkur	16:30
Verðlaun	17:20
Mótslok	17:40

Upphitun 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			

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

Hópur A Gerpla 1

Hópur B Gerpla 2 +Gerpla gestir

Hópur C Björk/Ármann

Laugardagur 1.mars 2019
Hluti 2
Frjálsar KVK
1. þrep KVK

Mæting	12:20
Dómarafundur	13:00
Almenn upphitun	12:30
Upphitun á áhöldum (10 mín)	12:50
Upphitun á áhöldum lýkur	13:50
Innmars	14:00
Keppni hefst	14:10
Keppni lýkur	17:10
Verðlaun	17:20
Mótslok	17:40

Upphitun Frjálsar - 1. þrep KVK (10 mín)						
Umferð	Stökk	Tvíslá	Bið	Slá	Gólf	Bið
I	6	1	2	3	4	5
II	5	6	1	2	3	4
III	4	5	6	1	2	3
IV	3	4	5	6	1	2
V	2	3	4	5	6	1
VI	1	2	3	4	5	6

Keppni Frjálsar - 1. þrep KVK						
Umferð	Stökk	Tvíslá	Bið	Slá	Gólf	Bið
I	1	2	3	4	5	6
II	6	1	2	3	4	5
III	5	6	1	2	3	4
IV	4	5	6	1	2	3
V	3	4	5	6	1	2
VI	2	3	4	5	6	1

Hópur 1: Frjálsar Björk (5+2)/Ármann (3)

Hópur 2: Frjálsar Gerpla 1(5)Gerpla 2 (4)/Kef gestir (2)

Hópur 3: Frjálsar Gróttá (5)/Fylkir (5)

Hópur 4: 1.þrep Gerpla (5+1)/Gróttá gestur (1)

Hópur 5: 1.þrep Stjarnan (4)/Ármann (5)

Hópur 6: 1.þrep Fjölnir (4)/FimAK (5)

Sunnudagur 2.mars 2019
Hluti 3
3. þrep KVK A

Mæting	08:10
Almenn upphitun	08:20
Dómarafundur	08:10
Innmars	08:50
Keppni hefst	09:00
Keppni lýkur	10:45
Verðlaun	14:00
Mótslok	14:20

Keppni 3. þrep KVK A					
Umf.	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

Hópur 1 Keflavík B(6)

Hópur 2 Ármann (6)

Hópur 3 Gerpla (6+1)

Hópur 4 FimAK (6)

Hópur 5 Björk (6+1)

Hluti 4
3.þrep KK
3. þrep KVK A

Mæting	10:50
Almenn upphitun	11:00
Dómarafundur	08:10
Innmars	11:30
Keppni hefst	11:40
Keppni lýkur	13:50
Verðlaun	14:00
Mótslok	14:20

Keppni 3. þrep A KVK				
Umf.	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I	1	2	3	4
II	4	1	2	3
III	3	4	1	2
IV	2	3	4	1

Hópur 1 Gróttta (6+2)

Hópur 2 Stjarnan (6+2)

Hópur 3 Fjölur (6+2)

Hópur 4 Keflavík A (6)/Fylkir gestir

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

Hópur 1: 3.þrep Ármann (8)

Hópur 2: 3.þrep Gerpla (6)

Hópur 3: 3.þrep Fjölur gestir (2)/Keflavík gestir (2)