

**Íslandsmót í áhaldafimleikum og þrepum  
Ármann  
Laugardagur, 16. mars 2024**

**1. hluti**

**1. ÞREP KVK og KK**

**FRJÁLSAR KVK OG KK - UNGLINGAFLOKKUR**

Mæting	08:00
Almenn upphitun	08:10-08:30
Upphitun á áhöldum	08:30-09:45
<b>Dómarafundur</b>	<b>09:00</b>
Innmars	09:55
Keppni hefst	10:00
Keppni lýkur	12:50
Verðlaunaafhending	13:00

**KVK Upphitun - 15 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

Útsending RÚV frá 15:00 - 17:50

## 2. hluti

### FRJÁLSAR KVK OG KK KVENNA- OG KARLAFLOKKUR

	KK	KVK
Mæting	13:10	13:25
<b>Þjálfarafundur</b>	<b>13:10</b>	<b>13:25</b>
Almenn upphitun	13:20-13:40	13:35-13:55
Áhaldaupphitun	13:40-14:40	13:55-14:55
<b>Dómarafundur</b>	<b>14:00</b>	<b>14:20</b>
Innmars	14:50	15:10
Keppni hefst	15:00	15:15
Keppni lýkur	17:40	17:13
Verðlaunaafhending	17:45	17:45

### KVK Upphitun - 15 mín á áhaldi

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

### KVK Keppni

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

### KK Upphitun - Frjáls

### KK Keppni

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



Íslandsmót í áhaldafimleikum og þrepum  
Ármann  
Sunnudagur, 17. mars 2024



3. hluti

2. - 3. ÞREP KVK

2. - 3. ÞREP KK

Mæting	08:00
Almenn upphitun	08:10-08:30
Upphitun á áhöldum	08:30-09:45
Dómarafundur	09:00
Innmars	09:55
Keppni hefst	10:00
Keppni lýkur	12:40
Verðlaunaafhending	12:50

\*\*\* 3. þrep fær undanþágu að gera upphitun á áhöldum á þessu móti.

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	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

	KK	KVK
Mæting	13:10	13:25
<b>Þjálfarafundur</b>	<b>13:10</b>	<b>13:25</b>
Almenn upphitun	13:20-13:40	13:35-13:55
Áhaldaupphitun	13:40-14:40	13:55-14:55
<i>* Upphitun er frjáls</i>		
<b>Dómararafundur</b>	<b>14:00</b>	<b>14:20</b>
Innmars	14:50	15:10
Keppni hefst	15:00	15:20
Keppni lýkur	17:40	17:23

##### 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 15:00 - 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