



**Fimleikasamband  
Íslands**



**Haustmót í 3., 2., 1. þrepi og frjálsum æfingum**

**Fjölnir**

**Laugardagur 19. október**

**1. hluti**

**2. ÞREP KVK**

**3. ÞREP KVK, 13 ÁRA OG ELDRI**

**2. þrep:**

Mæting 08:00

Almenn upphitun 08:10-08:30

Upphitun á áhöldum 08:30-09:30

**3. þrep:**

Mæting 09:05

Almenn upphitun 09:15-09:35

**Dómarafundur 08:50**

Innmars 09:40

Keppni hefst 09:50

Keppni lýkur 12:10

Verðlaunaafhending 12:20

**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	3	4
II	4	1	2	3
III	3	4	1	2
IV	2	3	4	1

## 2. hluti

FRJÁLSAR KVK

FRJÁLSAR KK - KARLAFLOKKUR

SPECIAL OLYMPICS

Mæting	12:30
Almenn upphitun	12:40-13:00
Upphitun á áhöldum	13:00-14:00
Mæting Special Olympics	13:30
Almenn upphitun Special Olympics	13:40-14:00
Dómarafundur	13:20
Innmars	14:10
Keppni hefst	14:20
Keppni lýkur	16:10
Verðlaunaafhending	16:20

### 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	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	Bogahestur	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



**Haustmót í 3., 2., 1. þrepi og frjálsum æfingum**  
**Fjölnir, Egilshöll**  
**Sunnudagur 20. október**



**3. hluti**

**3. ÞREP KVK**

**2. OG 3. ÞREP KK**

Mæting kk	08:00
Almenn upphitun kk	08:10-08:30
Upphitun á áhöldum kk	08:30-09:30
Mæting kvk	09:00
Almenn upphitun kvk	09:10-09:30
<b>Dómarafundur</b>	<b>08:50</b>
Innmars	09:40
Keppni hefst	09:50
Keppni lýkur	12:00
Verðlaunaafhending	12:10

**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	Bogahestur	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I	1					2
II	2	1				
III		2	1			
IV			2	1		
V				2	1	
VI					2	1

**\*\* Ath: kk skulu hafa lokið áhaldaupphitun á gólfi kl. 09:10**

#### 4. hluti

##### 1. ÞREP KVK

##### 1. ÞREP KK

##### FRJÁLSAR KK - DRENGJA- OG UNGLINGAFLOKKUR

Mæting	12:30
Almenn upphitun	12:40-13:00
Upphitun á áhöldum	13:00-14:00
<b>Dómarafundur</b>	<b>13:20</b>
Innmars	14:10
Keppni hefst	14:20
Keppni lýkur	16:35
Verðlaunaafhending	16:45

#### 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	Bogahestur	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