

Íslandsmót í hópfirmleikum og stökkfimi

10. - 13. apríl

Íþróttahúsið á Akranesi

Fimmtudagur 10. apríl

2.flokkur kvk og mix

Almenn upphitun	16:00
Upphitun á áhöldum	16:20
Yfirdómarafundur	17:15
Dómarafundur	17:20
Innmars	18:00
Keppni hefst	18:05
Keppni lýkur	20:02
Verðlaunaafhending	20:05



		Gólf	Dýna	Trampólín	Upphitun		Keppni
ÍA kvk	1.umf.	ÍA kvk	Gróttta	Fjölnir	16:20	16:27	18:05
Gróttta	2.umf.	Stjarnan 1	Gerpla 1	KA	16:27	16:34	18:14
Fjölnir	3.umf.	Stjarnan 2	Gerpla 2	Selfoss mix	16:34	16:41	18:23
Stjarnan 1	4.umf.	Keflavík	Selfoss kvk	Afturelding mix	16:41	16:48	18:32
Gerpla 1	5.umf.	ÍA mix	ÍA kvk	Gróttta	16:48	16:55	18:41
KA	6.umf.	Fjölnir	Stjarnan 1	Gerpla 1	16:55	17:02	18:50
Stjarnan 2	7.umf.	KA	Stjarnan 2	Gerpla 2	17:02	17:09	18:59
Gerpla 2	8.umf.	Selfoss mix	Keflavík	Selfoss kvk	17:09	17:16	19:08
Selfoss mix	9.umf.	Afturelding mix	ÍA mix	ÍA kvk	17:16	17:23	19:17
Keflavík	10.umf.	Gróttta	Fjölnir	Stjarnan 1	17:23	17:30	19:26
Selfoss kvk	11.umf.	Gerpla 1	KA	Stjarnan 2	17:30	17:37	19:35
Afturelding mix	12.umf.	Gerpla 2	Selfoss mix	Keflavík	17:37	17:44	19:44
ÍA mix	13.umf.	Selfoss kvk	Afturelding mix	ÍA mix	17:44	17:51	19:53

Föstudagur 11.apríl

Meistaraflokkur

Almenn upphitun	15:15
Upphitun á áhöldum	15:45
Yfirdómarafundur	16:10
Dómarafundur	16:15
Innmars	16:55
Keppni hefst	17:00
Keppni lýkur	18:06
Verðlaunaafhending	18:09



		Gólf	Dýna	Trampólín	Upphitun		Keppni
Gerpla	1.umf.	Gerpla	Stjarnan kvk	Stjarnan mix	15:45	15:55	17:00
Stjarnan kvk	2.umf.	Selfoss	Stjarnan kk	ÍA mix	15:55	16:05	17:11
Stjarnan mix	3.umf.	Stjarnan mix	Gerpla	Stjarnan kvk	16:05	16:15	17:22
Selfoss	4.umf.	ÍA mix	Selfoss	Stjarnan kk	16:15	16:25	17:33
Stjarnan kk	5.umf.	Stjarnan kvk	Stjarnan mix	Gerpla	16:25	16:35	17:44
ÍA mix	6.umf.	Stjarnan kk	ÍA mix	Selfoss	16:35	16:45	17:55

Laugardagur 12. apríl

Stökkfimi 3.flokkur

Almenn upphitun	09:00
Upphitun á áhöldum	09:20
Yfirdómarafundur	09:20
Dómarafundur	09:25
Innmars	10:05
Keppni hefst	10:10
Keppni lýkur	11:06
Verðlaunaafhending	11:10



		Gólf	Dýna	Trampólín	Upphitun		Keppni
Stjarnan	1.umf.	Stjarnan	Rán hvítur	Gerpla 2	09:20	09:25	10:10
Rán hvítur	2.umf	ÍA	Rán svartur	Gerpla 1	09:25	09:30	10:17
Gerpla 2	3.umf.	Gróttta	Höttur	Rán hvítur	09:30	09:35	10:24
ÍA	4.umf.	Gerpla 2	Stjarnan	Rán svartur	09:35	09:40	10:31
Rán svartur	5.umf.	Gerpla 1	ÍA	Höttur	09:40	09:45	10:38
Gerpla 1	6.umf	Rán hvítur	Gróttta	Stjarnan	09:45	09:50	10:45
Gróttta	7.umf	Rán svartur	Gerpla 2	ÍA	09:50	09:55	10:52
Höttur	8.umf	Höttur	Gerpla 1	Gróttta	09:55	10:00	10:59

Laugardagur 12. apríl

Stökkfimi mfl/1.flokkur og 2.flokkur

Almenn upphitun	11:40
Upphitun á áhöldum	12:00
Yfirdómarafundur	12:40
Dómarafundur	12:45
Innmars	13:25
Keppni hefst	13:30
Keppni lýkur	14:58
Verðlaunaafhending	15:00



		Gólf	Dýna	Trampólín	Upphitun		Keppni
Ármann 2.fl	1.umf.	Ármann 2.fl	Björk	Höttur 1	12:00	12:07	13:30
Björk	2.umf.	Gróttta 2.fl	Þór	Höttur 2	12:07	12:14	13:38
Höttur 1	3.umf.	Afturelding 2.fl	Keflavík	Rán 1.fl	12:14	12:21	13:46
Gróttta 2.fl	4.umf.	Rán 2.fl	Ármann 1.fl	Björk	12:21	12:28	13:54
Þór	5.umf.	Höttur 1	Ármann 2.fl	Þór	12:28	12:35	14:02
Höttur 2	6.umf.	Höttur 2	Gróttta 2.fl	Keflavík	12:35	12:42	14:10
Afturelding 2.fl	7.umf.	Rán 1.fl	Afturelding 2.fl	Ármann 1.fl	12:42	12:49	14:18
Keflavík	8.umf.	Björk	Rán 2.fl	Ármann 2.fl	12:49	12:56	14:26
Rán 1.fl	9.umf.	Þór	Höttur 1	Gróttta 2.fl	12:56	13:03	14:34
Rán 2.fl	10.umf.	Keflavík	Höttur 2	Afturelding 2.fl	13:03	13:10	14:42
Ármann 1.fl	11.umf.	Ármann 1.fl	Rán 1.fl	Rán 2.fl	13:10	13:17	14:50

Laugardagur 12. apríl

1.flokkur kvk og mix

Almenn upphitun	15:30
Upphitun á áhöldum	15:50
Yfirdómarafundur	16:10
Dómarafundur	16:15
Innmars	16:55
Keppni hefst	17:00
Keppni lýkur	18:02
Verðlaunaafhending	18:05



		Gólf	Dýna	Trampólín	Upphitun		Keppni
Gerpla	1.umf.	Gerpla	Fjölirnir	Afturelding mix	15:50	15:58	17:00
Fjölirnir	2.umf.	Gróttta	Stjarnan	ÍA	15:58	16:06	17:09
Afturelding mix	3.umf.	Selfoss	Gerpla	Fjölirnir	16:06	16:14	17:18
Gróttta	4.umf.	Afturelding mix	Gróttta	Stjarnan	16:14	16:22	17:27
Stjarnan	5.umf.	ÍA	Selfoss	Gerpla	16:22	16:30	17:36
ÍA	6.umf.	Fjölirnir	Afturelding mix	Gróttta	16:30	16:38	17:45
Selfoss	7.umf.	Stjarnan	ÍA	Selfoss	16:38	16:46	17:54

Sunnudagur 13. apríl

3.flokkur B og KKE

Almenn upphitun	09:30
Upphitun á áhöldum	09:50
Yfirdómarafundur	10:35
Dómarafundur	10:40
Innmars	11:20
Keppni hefst	11:25
Keppni lýkur	13:13
Verðlaunaafhending	13:15



		Gólf	Dýna	Trampólín	Upphitun		Keppni
Ármann blár	1.umf.	Ármann blár	Keflavík	Selfoss	09:50	09:57	11:25
Keflavík	2.umf.	Gerpla kke	KA gulur	Stjarnan	09:57	10:04	11:34
Selfoss	3.umf.	Stjarnan 1 kke	KA blár	Höttur X	10:04	10:11	11:43
Gerpla kke	4.umf.	Stjarnan 2 kke	Afturelding	Höttur Z	10:11	10:18	11:52
KA gulur	5.umf.	Selfoss	Ármann blár	Keflavík	10:18	10:25	12:01
Stjarnan	6.umf.	Stjarnan	Gerpla kke	KA gulur	10:25	10:32	12:10
Stjarnan 1 kke	7.umf.	Höttur X	Stjarnan 1 kke	KA blár	10:32	10:39	12:19
Ká blár	8.umf.	Höttur Z	Stjarnan 2 kke	Afturelding	10:39	10:46	12:28
Höttur X	9.umf.	Keflavík	Selfoss	Ármann blár	10:46	10:53	12:37
Stjarnan 2 kke	10.umf.	KA gulur	Stjarnan	Gerpla kke	10:53	11:00	12:46
Afturelding	11.umf.	KA blár	Höttur X	Stjarnan 1 kke	11:00	11:07	12:55
Höttur Z	12.umf.	Afturelding	Höttur Z	Stjarnan 2 kke	11:07	11:14	13:04

Sunnudagur 13. apríl

3.flokkur A

Almenn upphitun	13:40
Upphitun á áhöldum	14:00
Yfirdómarafundur	14:20
Dómarafundur	14:25
Innmars	15:05
Keppni hefst	15:10
Keppni lýkur	16:22
Verðlaunaafhending	16:25



		Gólf	Dýna	Trampólín	Upphitun		Keppni
Gerpla 2	1.umf.	Gerpla 2	Selfoss	Fjölirnir	14:00	14:07	15:10
Selfoss	2.umf.	Gerpla 1	Ármann rauður	Gróttta	14:07	14:14	15:19
Fjölirnir	3.umf.	ÍA	Stjarnan	Selfoss	14:14	14:21	15:28
Gerpla 1	4.umf.	Fjölirnir	Gerpla 2	Ármann rauður	14:21	14:28	15:37
Ármann rauður	5.umf.	Gróttta	Gerpla 1	Stjarnan	14:28	14:35	15:46
Gróttta	6.umf.	Selfoss	ÍA	Gerpla 2	14:35	14:42	15:55
ÍA	7.umf.	Ármann rauður	Fjölirnir	Gerpla 1	14:42	14:49	16:04
Stjarnan	8.umf.	Stjarnan	Gróttta	ÍA	14:49	14:56	16:13