



Íslandsmót í áhaldafimleikum og þrepum

Ármann

Laugardagur, 26. apríl 2025

1. hluti

1. ÞREP KVK og KK

FRJÁLSAR KVK OG KK - UNGLINGAFLOKKUR

Mæting	07:50
Almenn upphitun	07:55-08:15
Upphitun á áhöldum	08:15-09:30
Dómarafundur	08:45
Innmars	09:35
Keppni hefst	09:40
Keppni lýkur	12:20
Verðlaunaafhending	12:30

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	Svífrá
I	1				3	2
II	2	1				3
III	3	2	1			
IV		3	2	1		
V			3	2	1	
VI				3	2	1

2. hluti**FRJÁLSAR KVK OG KK****KVENNA- OG KARLAFLOKKUR**

Mæting	13:10
Almenn upphitun	13:20-13:30
Áhaldaupphitun	13:40-14:40
Dómarafundur	14:00
Innmars	14:50
Keppni hefst	15:00
Keppni lýkur	17:32
Verðlaunaafhending	17:40

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	2	1		
III			1	2
IV			2	1

KK Upphitun - Frjáls**KK Keppni**

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



Íslandsmót í áhaldafimleikum og þrepum

Ármann

Sunnudagur, 27. apríl 2025



3. hluti

2. - 3. ÞREP KVK

2. - 3. ÞREP KK

Mæting 2. þrep	08:00
Almenn upphitun	08:10-08:30
Upphitun á áhöldum	08:30-09:20
* Mæting 3. þrep	09:00
* Almenn upphitun	09:10-09:30
Dómarafundur	08:40
Innmars	09:30
Keppni hefst	09:40
Keppni lýkur	12:20
Verðlaunaafhending	12:30

*** 3. þrep gerir almenna upphitun í Júðósalnum í kjallara

KVK Upphitun - 12 mín á áhaldi

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

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			2		
II		1			2	
III			1			2
IV	2			1		
V		2			1	
VI			2			1

4. hluti

ÚRSLIT Á ÁHÖLDUM KK

ÚRSLIT Á ÁHÖLDUM KVK

KK

Mæting	13:10
Almenn upphitun	13:20-13:40
Áhaldaupphitun	13:40-14:40
<i>* Upphitun er frjáls</i>	
Dómarafundur	14:00
Innmars á áhöld	14:50
Keppni hefst	15:00
Keppni lýkur	17:40

KVK

Mæting	13:30
Almenn upphitun	13:40-14:00
Áhaldaupphitun	14:00-15:00
<i>* Upphitun er frjáls</i>	
Dómarafundur	14:00
Innmars á áhöld	15:10
Keppni hefst	15:20
Keppni lýkur	16:58

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.**

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

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.**

Úrslit - Frjálsar æfingar karla

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