

Íslandsmót í áhaldafimleikum og þrepum
Ármann
 Laugardagur, 18. apríl 2026

Útsending RÚV frá 13:00 - 15:45

1. hluti

FRJÁLSAR KVK OG KK

KVENNA- OG KARLAFLOKKUR

Mæting	11:00
Almenn upphitun	11:10-11:30
Áhaldaupphitun	11:30-12:30
Dómarafundur	11:40
Innmars	12:40
Keppni hefst	12:50
Keppni lýkur	15:30
Verðlaunaafhending	15:35

KVK Upphitun - 15 mín á áhaldi

Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I		1	2	3
II	3		1	2
III	2	3		1
IV	1	2	3	

KVK Keppni

Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I	1	2	3	
II		1	2	3
III	3		1	2
IV	2	3		1

KK Upphitun

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

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

2. hluti

1. ÞREP KVK og KK

FRJÁLSAR KVK OG KK - UNGLINGAFLOKKUR

Mæting	15:40
Almenn upphitun	15:50-16:10
Upphitun á áhöldum	16:10-17:10
Dómarafundur	16:20
Innmars	17:20
Keppni hefst	17:30
Keppni lýkur	20:10
Verðlaunaafhending	20:20

KVK Upphitun - 15 mín á áhaldi

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

KVK Keppni

Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I	1	2	3	4
II	5	1	2	3
III	4	5	1	2
IV	3	4	5	1

KK Upphitun

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

KK Keppni

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

**Íslandsmót í áhaldafimleikum og þrepum
Ármann
Sunnudagur, 19. apríl 2026**



Útsending RÚV frá 13:00 - 15:50

3. hluti

ÚRSLIT Á ÁHÖLDUM KK

ÚRSLIT Á ÁHÖLDUM KVK

KK

Mæting	11:10
Almenn upphitun	11:20-11:40
Áhaldaupphitun	11:40-12:40
<i>* Upphitun er frjáls</i>	
Dómarafundur	11:50
Innmars á áhöld	12:50
Keppni hefst	13:00
Keppni lýkur	15:40

KVK

Mæting	11:30
Almenn upphitun	11:40-12:00
Áhaldaupphitun	12:00-13:00
<i>* Upphitun er frjáls</i>	
Dómarafundur	12:10
Innmars á áhöld	13:10
Keppni hefst	13:20
Keppni lýkur	15:00

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.*

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.

4. hluti

2. - 3. ÞREP KVK

2. - 3. ÞREP KK

Mæting 2. þrep 15:00

Almenn upphitun 15:10-15:30

Upphitun á áhöldum 15:30-16:20

* Mæting 3. þrep 15:50

* Almenn upphitun 16:00-16:20

Dómarafundur 15:40

Innmars 16:30

Keppni hefst 16:40

Keppni lýkur 19:10

Verðlaunaafhending 19:20

* 3. þrep gerir almenna upphitun í Júdósalnum í kjallara

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

KVK Upphitun

Umferð	Stökk	Tvíslá	Slá	Gólf
I		1	2	3
II	3		1	2
III	2	3		1
IV	1	2	3	

KVK Keppni

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

KK Upphitun

Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
I	5	1	2		3	4
II	4	5	1	2		3
III	3	4	5	1	2	
IV		3	4	5	1	2
V	2		3	4	5	1
VI	1	2		3	4	5

KK Keppni

Umferð	Gólf	Bogi	Hringir	Stökk	Tvíslá	Svifrá
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		3	4	5	1	2
VI	2		3	4	5	1