

Akureyrarfjör 2013

1.hluti A-hópar

Föstudagurinn 6.apríl kl. 16.00

Mæting: 15:15
Upphitun: 15:30
Keppni hefst 16:00
Keppni lýkur 17:30

Keppnisplan:

Dýna	Slá	Trampolín	Stökk
A1	A2	A3	
	A1	A2	A3
A3		A1	A2
A2	A3		A1

Dýna	Slá	Trampolín	Stökk
A5	A6	A7	A8
A8	A5	A6	A7
A7	A8	A5	A6
A6	A7	A8	A5

Þjálfarar: A1 Díana og Helga Nína, A2 Harpa Marín og Hrund, A3 og A8 Elísa og Sunneva, A5 Birgitta og Tinna, A6 Evíta og Kamilla, A7 Díana og Katrín

Akureyrarfjör 2013

2.hluti 6.þrep stúlkna og drengja

Föstudagurinn 6.apríl kl. 18.00

Mæting: 17.15
Upphitun: 17.30
Keppni: 18.00
Keppni lokið: 20.00

Stúlkur

Dýna	Slá	Tvíslá	Stökk	Bið
1	2	3	4	5
5	1	2	3	4
4	5	1	2	3
3	4	5	1	2
2	3	4	5	1

Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5
F2 og F3	F4	F5	F6	F7

Þjálfarar: F2 Mirela og Florin, F3 Clara og Mattý, F4 Karen, F5, Karen og Mirela, F6 Guðrún og Auður, F7 Margrét og Amanda

Drengir

Tvíslá	Gólf	Stökk	Hringir	Bið
1	2	3	4	5
5	1	2	3	4
4	5	1	2	3
3	4	5	1	2
2	3	4	5	1

Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5
K2	K3	K4	K5	K6

Þjálfarar: K2 Rúnar og Reynir, K3 Rúnar og Haukur, K4 og K6 Hafsteinn og James, K5 Reynir og Haukur/Hafsteinn

Akureyrarfjör 2013
3.hluti föstudagur 5.apríl
Goldies og Mix hópar

Mæting: 19.15
Upphitun: 19.30
Keppni: 20.00
Lokið: 21.30

	Goldies	Mix
Dýna	1	2
Trampolín	2	1

Akureyrarfjör 2013
4.hluti laugardag 6.apríl
Hópfimleikar- B deild
2000-2002

Mæting: 07.50
Upphitun: 08.00
Keppni: 08.30
Lokið: 10.00

	Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4
Trampolín	1	2	3	4
Stökk	2	1	4	3
Dýna -Fram	3	4	1	2
Dýna - Aftur	4	3	2	1

Hópur 1 (00-01)

M1 og M2

Hópur 2 (00-01)

M3 og IT-3-2

Hópur 3 (02)

M1 og M2

Hópur 4 (02)

M3, M4 og IT3-2

Akureyrarfjör 2013
5.hluti laugardag 6.apríl
Hópfimleikar- B deild
2003-2004

Mæting: 09.15
Upphitun: 09:30
Keppni: 10:00
Lokið: 11:30

Dýna-fram	Dýna-aftur	Tramp	Stökk
1	2	3	-
2	1	-	3
3	-	1	2
-	3	2	1

Hópur 1 (03)

M1, M2 og M3

Hópur 2 (03)

M4

Hópur 3 (04)

M2 og IT-4-2

Akureyrarfjör 2013
6.hluti laugardag 6.apríl
Hópfimleikar- A deild
1996-2000 og drengir

Mæting: 11:00
Upphitun: 11:10
Áhaldaupp.:11:30
Keppni: 12:00

Dýna-fram	Dýna-aftur	Tramp	Stökk
1	2	3	-
2	1	-	3
3	-	1	2
-	3	2	1

Hópur 1 (96-98)

IT-1 og IT-Op

Hópur 2 (99)

IT-1 og IT-Op

Hópur 3 (drengir)

IT-2-d

Akureyrarfjör 2013
7.hluti laugardag 6.apríl
Hópfimleikar- A deild
2001-2003

Mæting: 12:45
Upphitun: 13:10
Áhaldaup.: 13:30
Keppni: 14:00

Dýna-fram	Dýna-aftur	Tramp	Stökk
1	2	3	4
2	1	4	3
3	4	1	2
4	3	2	1

Hópur 1 (2000)

IT-Op og IT-2

Hópur 1 (2001)

IT-2 og IT-3-1

Hópur 2 (2002)

IT-2 og IT-3-1

Hópur 3 (2003)

IT-3-1 og IT-4-1

Akureyrarfjör 2013
8.hluti sunnudaginn 7.apríl
3. 4. og 5. þrep stúlkna og drengja

Mæting: 09:00
Upphitun: 09:10
Innmars: 09.35
Keppni: 09.40
Lokið: 12.00

Stúlkur

Tvíslá	Slá	Gólf	Stökk
1	2	3	4
2	1	4	3
3	4	1	2
4	3	2	1

Hópur 1
3.þrep

F1

Hópur 2
4.þrep

F1

Hópur 3
5 þrep

F1 og F2

Hópur 4
5 þrep

F3

Drengir

Keppnisröð
Gólf
Bogahestur
Hringir
Stökk
Tvíslá
Svifrá

Akureyrarfjör 2013
9.hluti sunnudagur 7.apríl
Parkour
P1, P2 og P3

Mæting: 11:45
Upphitun: 12:00
Keppni: 12:30

Keppnisröð gefin upp þegar skráningarfrestur er liðinn.