



Akureyrarfjör Landsbankans 2014
1.hluti A-hópar
Föstudagurinn 28.mars kl. 16.00

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

Keppnisplan:

Keppa á áhöldum í norður hluta salarins

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

Dýna	Slá	Trampolín	Stökk
A4	A5	A6	
	A4	A5	A6
A6		A4	A5
A5	A6		A4

Þjálfarar: A1 Harpa Marín og Sunneva, A2, Þóra og Harpa Lind, A3 Hrund og Helga Nína, A4 Þóra, Brynja og Sigrún Harpa A5 Kamilla, Amanda og Erna Karen, A6 Eir, Líf og Selma

Keppa á áhöldum í suður hluta salarins



Akureyrarfjör Landsbankans 2014
2.hluti F4, F5, F6 og F7 ,
K2, K3, K4, K5 og K6
Föstudagurinn 28.mars kl. 18.00

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

Stúlkur

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

Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4
F4	F5	F6	F7

Þjálfarar: F4: Mihaela og Karen, F5: Mattý, F6: Auður Kristín og Guðrún Jóna, F7 Mihaela og Karen

Drengir

Tvíslá	Gólf	Stökk	Hringir/Svifrá	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 K2	Hópur 2 K3	Hópur 3 K4	Hópur 4 K5	Hópur 5 K6
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Þjálfarar: K2 Jan, K3 Jan, K4 Hafsteinn og Valgeir, K5 Hafsteinn og Valgeir, K6 Haukur og Rakel



Akureyrarfjör Landsbankans 2014
3.hluti föstudagur 28.mars
Goldies og Mix hópar

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

	Goldies	Mix
Dýna	1	2
Trampolín	2	1

Þjálfarar: Ármann, Jan, Bragi
og Hafsteinn



Akureyrarfjör Landsbankans 2014
4.hluti laugardag 29.mars
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
Trampólín	1	2	3	-
Stökk	2	1	-	3
Dýna -Fram	3	-	1	2
Dýna - Aftur	-	3	2	1

Hópur 1 (00-01)

IA-1 og M1

Hópur 2 (02)

M1

Hópur 3 (02)

IA-1 og M3

Þjálfarar: IA-1 Dána og Elfa Dögg, M1 Harpa, Dána og Elfa, M3: Dána, Elfa; M4 Inga og Katrín Lóa.

Akureyrarfjör Landsbankans 2014
5.hluti laugardag 29.mars
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	4
2	1	4	3
3	4	1	2
4	3	2	1

Hópur 1 (03)

IA1-M1-M4

Hópur 2 (03)

M3

Hópur 3 (04)

M3- M4
(fyrstu 4 í
stafrófinu í M4)

Hópur 4 (04)

M4



Akureyrarfjör Landsbankans 2014
6.hluti laugardag 29.mars
Hópfimleikar- A deild
1997-2001 og drengir
Áhaldafimleikar drengja

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

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

Hópur 1 (97-98)

IT-1 og IT-Op

Hópur 2 (99 og 01)

IT-1 , IT-op, IT-2 og
IT3-1

Hópur 3 (2000)

It-2, IT-op

Hópur 4 (drengir)

IT-2-d

Áhaldafimleikar drengir 3.-5. þrep

Keppnisröð
Gólf
Bogahestur
Hringir
Stökk
Tvíslá
Svifrá



Akureyrarfjör Landsbankans 2014
7.hluti laugardag 29.mars
Hópfimleikar- A deild
2002-2006

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 (2002)

IT-3 og IT-op

Hópur 1 (2003)

IT-3 og IT-4

Hópur 2 (2004)

IT-4

Hópur 3 (2005-2006)

IT-5



Akureyrarfjör Landsbankans 2014
8.hluti sunnudaginn 30.mars
5.þrep stúlkna

Mæting: 08:20
Upphitun: 08:30
Innmars: 08.50
Keppni: 09.00

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

Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4
9 ára	9 og 10 ára	9 og 8 ára	10 ár og eldri
Elenóra	Kristín	Haddý	Aþena
Friðrikka	María	Martha	Erla
Salka	Kristel	Rakel	Hildur M.
Sandra	Tinna Lind	Emilía (8)	Sóley
Kata	Júnía	Sara Mist (8)	Tinna Rún
Sara Mjöll	Andrea	Tinna Dögg (8)	Magnea

Akureyrarfjör Landsbankans 2014
9.hluti sunnudaginn 30.mars
3.-4.þrep stúlkna

Mæting: 10:30
Upphitun: 10:40
Innmars: 11:00
Keppni: 11:10

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

Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4
3.þr. 11-13 ára	3.þr. 14 ára +	4.þr. 10 ára	4.þr. 12 ára+
Emilía	Ágústa	Agnes	Birta
Bjarney	Hilma	Amelía	Hafrún
Karen	Petra	Hildur Heba	Guðbjörg
Marý	Rakel		Sara
Sesselja	Þórey		