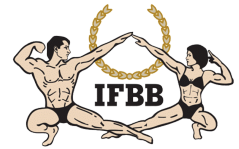


Bikarmót Alþjóðasambands líkamsræktarmanna

Bikarmót í fitness, móðelfitness, sportfitness, ólympíufitness
og vaxtarrækt í Háskólabíói,
föstudaginn og laugardaginn 14.-15. nóvember 2014



Icelandic Bodybuilding
and Fitness Federation

Dagskrá

Fimmtudagur 13. nóvember

GISK 19.00

Fitness og vaxtarræktarflokkar - mæting

Mæting stundvíslega í Háskólabíói. Keppendur muna að koma með geisladisk með tónlist fyrir frjálsar stöður. Diskurinn þarf áður að vera **vel merktur nafni keppanda og keppnisflokki**. Merkið diskinn áður en mætt er á staðinn. Allir keppendur sem þarf að vigta eða hæðarmæla eru mældir/vigtaðir á keppnisskýlu.

Vigtun og mæling fitness- og sportfitness karla, allir flokkar

Fitness kvenna, -163 sm, +163 sm, +35 ára, unglingaflokkar og ólympíufitness.

Hæðarmæling. Keppendur í -163 og +163 sm flokkum mæti og eru hæðarmældir bikíni. Keppnisfatnaður skoðaður hjá öllum. Allir keppendur mæti í keppnisfatnaði og sýni skó.

20.00

Móðelfitness, mæting

Keppendur mæti stundvíslega. Hæðarmæling móðelfitnesskeppenda. Mæling fer fram í bikíni. Keppendur ættu að mæta í bikíni innan undir fatnaði. Unglingar þurfa ekki að fara í hæðarmælingu en þurfa að mæta í og sýna keppnisfatnað. Keppnisfatnaður og skór eru skoðaðir.

Föstudagur 14. nóvember

18.00

Húsið opnar.

19.00

ÚRSLIT - Karlaflokkar

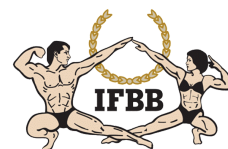
| | | |
|-------|-----------------------------------|--|
| 19:17 | Fitness karla, unglingar | Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb. |
| 19:24 | Fitness karla | Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb. |
| 19:32 | Sportfitness karla -178 sm | Lota 1. Samanburður |
| 19:32 | Sportfitness karla +178 | Lota 1. Samanburður |
| 19:40 | Vaxtarrækt karla, unglingaflokkur | Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb. |
| 19:47 | Vaxtarrækt karla -90 | Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb. |
| 19:53 | Vaxtarrækt karla +90 | Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb. |
| 19:50 | Fitness karla, unglingar | Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek. |
| 20:05 | Fitness karla | Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek. |
| 20:10 | Vaxtarrækt karla, unglingaflokkur | Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek. |
| 20:12 | Vaxtarrækt karla -90 | Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek. |
| 20:15 | Vaxtarrækt karla -+90 | Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek. |

HLÉ - 20 MÍNÚTUR

| | | |
|-------|------------------------------------|--|
| 20:38 | Fitness karla, unglingar | Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 20:48 | Fitness karla | Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 20:58 | Sportfitness karla -178 | Lota 2. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 21:08 | Sportfitness karla +178 | Lota 2. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 21:12 | Heildarkeppni í sportfitness karla | Sigurveggarar í -178 og +178 |
| 21:15 | Vaxtarrækt karla, unglingaflokkur | Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 21:18 | Vaxtarrækt karla -90 | Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 21:22 | Vaxtarrækt karla +90 | Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 21:30 | Heildarkeppni í vaxtarrækt | Sigurveggarar í unglingafl, -90 og +90 |
| 21:37 | Móti lokið | |

Birt með fyrirvara um breytingar á dagskrá. Minnum á að öll meðferð áfengis á mótinu er bönnuð.

Bikarmót Alþjóðasambands líkamsræktarmanna



Icelandic Bodybuilding
and Fitness Federation

Bikarmót í fitness, móðelfitness, sportfitness, ólympíufitness
og vaxtarrækt í Háskólabíói,
föstudaginn og laugardaginn 14.-15. nóvember 2014

Laugardagur 15. nóvember

Húsið opnar kl 10.00

GISK 11.00

FORKEPPNI - kvennaflokkar

Ath - ekki verður haldin forkeppni í 6 manna eða færri keppnisflokkum.

| | | |
|-------|-------------------------|---------------------------------|
| | Móðelfitness, unglingar | Lota 1. T-ganga og samanburður. |
| 11:15 | Móðelfitness -163 | Lota 1. T-ganga og samanburður. |
| 11:40 | Móðelfitness -168 | Lota 1. T-ganga og samanburður. |
| 12:00 | HLÉ - 15 mín | |
| 12:15 | Móðelfitness -171 | Lota 1. T-ganga og samanburður. |
| 12:30 | Móðelfitness 171+ | Lota 1. T-ganga og samanburður. |
| 12:45 | Fitness konur >35 ára | Lota 1. Samanburður . |
| 13:00 | HLÉ | |

18.00

ÚRSLIT - MÓDELFITNESS OG FITNESS KVENNA

| | | |
|-------|--------------------------------|---|
| | Fitness kvenna, unglingar | Lota 1+2. Samanburður. |
| | Fitness konur >35 ára | Lota 2. Samanburður. |
| 18:10 | Fitness kvenna -163 sm | Lota 1+2. Samanburður. |
| 18:24 | Fitness kvenna +163 sm | Lota 1+2. Samanburður. |
| 18:34 | Ólympíufitness kvenna | Lota 1+2. Samanburður, fjórar skyldustöður. |
| 18:40 | Móðelfitness, unglingar | Lota 2. Samanburður. |
| 18:45 | Móðelfitness, +35 ára | Lota 1+2. Blandað bikini |
| 18:55 | Móðelfitness -163 | Lota 2. Samanburður. |
| 19:05 | Móðelfitness -168 | Lota 2. Samanburður. |
| 19:15 | Móðelfitness -171 | Lota 2. Samanburður. |
| 19:25 | Móðelfitness 171+ | Lota 2. Samanburður. |
| 19:35 | | |
| | HLÉ (15 mín) | |
| 19:40 | Fitness kvenna, unglingar | Lota 3. Blandað bikini. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 19:55 | Fitness konur >35 ára | Lota 3. Blandað bikini. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 20:00 | Fitness kvenna - 163 sm | Lota 3. Blandað bikini. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 20:10 | Fitness kvenna + 163 sm | Lota 3. Blandað bikini. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 20:20 | Heildarkeppni í fitnessflokkum | Sigurveggarar í -163 sm og +163 sm flokki, unglingaflokki og 35 ára+. |
| 20:37 | Ólympíufitness kvenna | Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu. |
| 20:45 | Móðelfitness, unglingar | Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. |
| 21:05 | Móðelfitness, +35 ára | Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. |
| 20:20 | Móðelfitness -163 | Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. |
| 21:35 | Móðelfitness -168 | Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. |
| 21:50 | Móðelfitness -171 | Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. |
| 22:05 | Móðelfitness 171+ | Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. |
| 22:15 | Móðelfitness heildarkeppni | Sigurveggarar í öllum flokkum á svið í blönduðu bikini. |

22:22

Móti lokið

Birt með fyrirvara um breytingar á dagskrá. Minnum á að öll meðferð áfengis á mótinu er bönnuð.