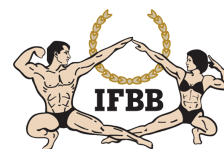


Bikarmót Alþjóðasambands líkamsræktarmanna

Bikarmót í fitness, móðelfitness, sportfitness, ólympíufitness
og vaxtarrækt í Háskólabíói,
föstudaginn og laugardaginn 20.-21. nóvember 2015



Icelandic Bodybuilding
and Fitness Federation

Dagskrá

Fimmtudagur 19. 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, +35 ára, unglingaflokkar og ólympíufitness.

Keppnisfatnaður skoðaður hjá öllum. Allir keppendur mæti í keppnisfatnaði og sýni skó ef við á.

20.00 Móðelfitness, mæting

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

Föstudagur 20. nóvember

18.00 Húsið opnar.

19.00 ÚRSLIT - Karlaflokkar

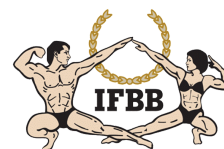
19:17	Fitness karla, unglingar	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
19:20	Fitness karla	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
19:24	Sportfitness unglinga	Lota 1. Samanburður
19:24	Sportfitness karla -178 sm	Lota 1. Samanburður
19:38	Sportfitness karla +178	Lota 1. Samanburður
19:49	Vaxtarrækt karla, unglingaflokkur	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
19:54	Vaxtarrækt karla -90	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
19:59	Vaxtarrækt karla +90	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
20:03	Fitness karla, unglingar	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
20:10	Fitness karla	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
20:18	Vaxtarrækt karla, unglingaflokkur	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
20:24	Vaxtarrækt karla -90	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
20:30	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.
20:53	Heildarkeppni fitness karla	Sigurvegurinn í unglingaflokki og karlaflokki.
20:59	Sportfitness unglinga	Lota 2. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
21:13	Sportfitness karla -178	Lota 2. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
21:26	Sportfitness karla +178	Lota 2. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
21:34	Heildarkeppni í sportfitness karla	Sigurvegurinn í -178 og +178
21:44	Vaxtarrækt karla, unglingaflokkur	Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
21:52	Vaxtarrækt karla -90	Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
22:00	Vaxtarrækt karla +90	Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
22:10	Heildarkeppni í vaxtarrækt	Sigurvegurinn í unglingafli, -90 og +90
22:15	Móti lokið	

Birt með fyrirvara um breytingar á dagskrá. Minnum á að öll meðferð áfengis á mótinu varðar brottrekstri úr keppni.

Bikarmót Alþjóðasambands líkamsræktarmanna



Icelandic Bodybuilding
and Fitness Federation

Bikarmót í fitness, móðelfitness, sportfitness, ólympíufitness
og vaxtarrækt í Háskólabíói,
föstudaginn og laugardaginn 20.-21. nóvember 2015

Laugardagur 21. nóvember

Húsið opnar kl 10.00

GISK	11.00	FORKEPPNI - kvennaflokkar	
		Móðelfitness, unglingar	Lota 1. T-ganga og samanburður.
11:15		Móðelfitness +35 ára	Lota 1. T-ganga og samanburður.
11:30		Móðelfitness -168	Lota 1. T-ganga og samanburður.
11:40		Móðelfitness +168	Lota 1. T-ganga og samanburður.
11:55		Fitness konur, unglingar	Lota 1. Samanburður.
12:05		Fitness konur >35 ára	Lota 1. Samanburður.
12:15		Fitness konur	Lota 1. Samanburður.
12:25		Ólympíufitness kvenna	Lota 1. Samanburður, fjórar skyldustöður.
12:45		HLÉ	
	17.00	ÚRSLIT - MÓDELFITNESS OG FITNESS KVENNA	
		Fitness kvenna, unglingar	Lota 2. Samanburður.
17:10		Fitness konur >35 ára	Lota 2. Samanburður.
17:24		Fitness konur	Lota 2. Samanburður.
17:42		Ólympíufitness kvenna	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 30 sek.
17:45		Móðelfitness, unglingar	Lota 2. Samanburður.
17:55		Móðelfitness, +35 ára	Lota 2. Samanburður.
18:15		Móðelfitness -168	Lota 2. Samanburður.
18:35		Móðelfitness +168	Lota 2. Samanburður.
		HLÉ (15 mín)	
18:40		Fitness kvenna, unglingar	Lota 3. Blandað bikini. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
18:55		Fitness konur >35 ára	Lota 3. Blandað bikini. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
19:00		Fitness konur	Lota 3. Blandað bikini. T-ganga. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
19:10		Heildarkeppni í fitnessflokkum	Sigurvegarar í fitness kvenna, unglingsflokk og 35 ára+.
19:37		Ólympíufitness kvenna	Lota 3. Samanburður og úrslit, bara 6 efstu.
19:45		Móðelfitness, unglingar	Lota 3. Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga.
19:50		Móðelfitness, +35 ára	Lota 3. Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga.
20:05		Móðelfitness -168	Lota 3. Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga.
20:35		Móðelfitness +168	Lota 3. Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga.
21:05		Móðelfitness heildarkeppni	Sigurvegarar í öllum flokkum á sviði í blönduðu bikini.
21:15			
21:22		Móti lokið	

Birt með fyrirvara um breytingar á dagskrá. Minnum á að öll meðferð áfengis á mótinu varðar brottrekstri úr keppni.