

ÍSLANDSMÓTIÐ Í FITNESS 2016

FITNESS, MÓDELFITNESS, SPORTFITNESS, ÓLYMPIÚFITNESS - VAXTARRÆKT.

Háskólabíói 24.-25. mars.



Dagskrá

MÍÐVIKUDAGUR 23. mars

18.00 **Vigtun og mæling fitnessflokka karla, sportfitness og vaxtarrækt**

Keppendur muni 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 keppnissskýlu. Keppendur í sportfitness mæti í keppnisbuxum og fara í hæðarmælingu.

19.00 **Módelfitness, fitness kvenna, -163 sm, +163 sm, +35 ára, ólympíufitness, unglingsflokkar.**

Hæðarmæling. Keppendur í -163 og +163 sm flokkum mæti og eru hæðarmældir í lituðu bikini. Keppnisfatnaður skoðaður hjá öllum. Allir keppendur sem þarf að mæla eða vigta eru mældir/vigtaðir blönduðu bikini.

Hæðarmæling módelfitnesskeppenda. Mæling fer fram í lituðu bikini. Keppendur ættu að mæta í bikiniinu innan undir fatnaði. Unglingar og +35 þurfa ekki að fara í hæðarmælingu en þurfa að sýna keppnisfatnað.

FIMMTUDAGUR 24. mars

Húsið opnar kl 9.00

Gisk 10.00 FORKEPPNI Í KARLAFLOKKUM

	1	Sportfitness karla unglingsflokkur	Lota 1. T-ganga og samanburður
10:15	2	Sportfitness karla -178	Lota 1. T-ganga og samanburður
10:25	3	Sportfitness karla +178	Lota 1. T-ganga og samanburður
10:35	4	Fitness karla, unglingsflokkur	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
10:55	5	Fitness karla +40 ára	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
11:00	6	Fitness karla	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
11:20		Forkeppni lokið	

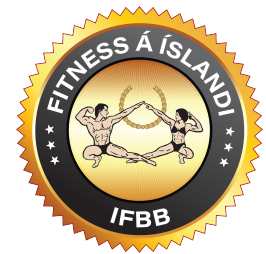
17.00 ÚRSLITAKEPPNI KARLAFLOKKA

	1	Vaxtarrækt karla, unglingsflokkur	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
17:10	2	Vaxtarrækt karla, 40+	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
17:15	3	Vaxtarrækt karla	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
17:20	4	Sportfitness karla unglingsflokkur	Lota 2. Samanburður
17:35	5	Sportfitness karla -178	Lota 2. Samanburður
17:45	6	Sportfitness karla +178	Lota 2. Samanburður
17:55	7	Fitness karla, unglingsflokkur	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:05	8	Fitness karla + 40 ára	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:15	9	Fitness karla	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:20	10	Vaxtarrækt karla, unglingsflokkur	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:25	11	Vaxtarrækt karla, 40+	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:30	12	Vaxtarrækt karla	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:35	13	Hlé (15 mín)	
18:50	14	Vaxtarrækt karla, unglingsflokkur	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
19:00	15	Vaxtarrækt karla, 40+	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
19:10	16	Vaxtarrækt karla	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
19:16	17	Heildarkeppni í vaxtarrækt karla	Sigurvegir í öllum flokkum
19:22	18	Sportfitness karla unglingsflokkur	Lota 3. T ganga, samanburður og úrslit 6 efstu.
19:42	19	Sportfitness karla -178	Lota 3. T ganga, samanburður og úrslit 6 efstu.
19:55	20	Sportfitness karla +178	Lota 3. T ganga, samanburður og úrslit 6 efstu.
20:05	21	Heildarkeppni í sportfitness karla	Sigurvegir í unglingsflokkum, -178 og +178
20:10	22	Fitness karla, unglingsflokkur	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:20	23	Fitness karla +40 ára	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:25	24	Fitness karla	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:35	25	Heildarkeppni í fitness karla	Sigurvegir í unglingsflokkum, karlaflokkum og 40+
20:45		Móti lokið	

ÍSLANDSMÓTIÐ Í FITNESS 2016

FITNESS, MÓDELFITNESS, SPORTFITNESS, ÓLYMPIUFITNESS - VAXTARRÆKT.

Háskólabíói 24.-25. mars.



FÖSTUDAGUR 25. mars

9.00 Húsið opnar fyrir keppendur

Gisk	10.00	FORKEPPNI Í KVENNAFLOKKUM	
	1	Módelfitness, unglingar	Lota 1. Blandað bikini. T-ganga.
10:05	2	Módelfitness +35 ára	Lota 1. Blandað bikini. T-ganga.
10:15	3	Módelfitness -163	Lota 1. Blandað bikini. T-ganga.
10:25	4	Módelfitness -168	Lota 1. Blandað bikini. T-ganga.
10:40	5	Módelfitness 168 +	Lota 1. Blandað bikini. T-ganga.
10:50	6	Fitness kvenna, unglingar.	Lota 1. Samanburður
11:00	7	Fitness konur >35 ára	Lota 1. Samanburður
11:10	8	Fitness kvenna -163 sm	Lota 1. Samanburður
11:15	9	Fitness kvenna +163 sm	Lota 1. Samanburður
11:20	10	Ólympíufitness kvenna	Lota 1. Fjórar skyldustöður og samanb.
11:25		Forkeppni lokið	

Gisk	17:00	ÍSLANDSMÓTIÐ Í MÓDELFITNESS – ÚRSLIT	
	1	Módelfitness, unglingar	Lota 2. Blandað bikini.
17:05	2	Módelfitness +35 ára	Lota 2. Blandað bikini.
17:20	3	Módelfitness -163	Lota 2. Blandað bikini.
17:25	4	Módelfitness -168	Lota 2. Blandað bikini.
17:30	5	Módelfitness 168 +	Lota 2. Blandað bikini.
17:35	6	Ólympíufitness kvenna	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 30 sek.
17:37	7	Fitness kvenna, unglingar	Lota 2. Samanburður.
17:40	8	Fitness konur >35 ára	Lota 2. Samanburður.
17:45	9	Fitness kvenna - 163 sm	Lota 2. Samanburður.
17:50	10	Fitness kvenna + 163 sm	Lota 2. Samanburður.
17:55	11	HLÉ (15 mín)	
18:10	12	Íþróttamaður ársins	
18:20	13	Módelfitness, unglingar	Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. (Blandað bikini)
18:30	14	Módelfitness +35 ára	Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. (Blandað bikini)
18:45	15	Módelfitness -163	Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. (Blandað bikini)
19:00	16	Módelfitness -168	Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. (Blandað bikini)
19:15	17	Módelfitness 168 +	Úrslit - bara 6 efstu. T-ganga. (Blandað bikini)
19:30	18	Módelfitness heildarkeppni	Sigurvegarar í öllum flokkum á sviði í blönduðu bikini.
19:40	19	Ólympíufitness kvenna	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
19:42	20	Fitness kvenna, unglingar	Lota 2-3. T-ganga. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
19:45	21	Fitness konur >35 ára	Lota 2-3. T-ganga. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
19:55	22	Fitness kvenna - 163 sm	Lota 2-3. T-ganga. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:00	23	Fitness kvenna + 163 sm	Lota 2-3. T-ganga. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:10	24	Heildarkeppni í fitnessfl. kvenna	Sigurvegarar í -163 sm og +163 sm flokki, unglingaflokki og 35 ára+.
20:20		Móti lokið	

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