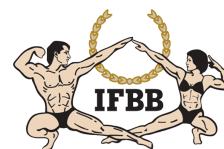


Bikarmót Alþjóðasambands líkamsræktarmanna

Háskólabíó 19. nóvember 2016



Icelandic Bodybuilding
and Fitness Federation

Dagskrá

Föstudagur 18. nóvember

19.00 Fitness og vaxtarræktarflokkar - mæting

Mæting stundvíslega í Háskólabíó. 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 bikíni. 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.

Laugardagur 19. nóvember

Laugardagur 19. nóvember

Húsið opnar kl 9.00

GISK 10.00

FORKEPPNI

Fitness konur, unglingar

Lota 1. Samanburður.

10:15

Fitness konur >35 ára

Lota 1. Samanburður.

Fitness konur -163

Lota 1. Samanburður.

Fitness konur +163

Lota 1. Samanburður.

Ólympíufitness kvenna

Lota 1. Samanburður, fjórar skyldustöður.

Móðelfitness byrjendur

Lota 1. Samanburður, fjórar skyldustöður.

Móðelfitness, unglingar

Lota 1. Samanburður.

Móðelfitness +35 ára

Lota 1. Samanburður.

Móðelfitness -163

Lota 1. Samanburður.

Móðelfitness -168

Lota 1. Samanburður.

Móðelfitness +168

Lota 1. Samanburður.

11:15

Sportfitness unglíngla

Lota 1. Samanburður

Sportfitness karla -178 sm

Lota 1. Samanburður

Sportfitness karla +178

Lota 1. Samanburður

Fitness karla, unglingar

Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.

Fitness karla

Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.

Vaxtarrækt karla, +40 ára

Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.

Vaxtarrækt karla

Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.

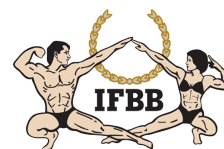
12:15

HIÉ

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

Bikarmót Alþjóðasambands líkamsræktarmanna

Háskólabíó 19. nóvember 2016



Icelandic Bodybuilding
and Fitness Federation

Laugardagur 19. nóvember

Húsið opnar kl 15.00

16.00	ÚRSLIT - Allir flokkar	
	Sportfitness unglunga	Lota 2. I-ganga. Samanburður.
	Sportfitness karla -178	Lota 2. I-ganga. Samanburður.
	Sportfitness karla +178	Lota 2. I-ganga. Samanburður.
16:30	Sportfitness unglunga	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Sportfitness karla -178	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Sportfitness karla +178	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
16:45	Heildarkeppni í sportfitness karla	Sigurvegarar í -178 og +178 og unglingafli.
16:55	Fitness karla, unglingar	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
	Fitness karla	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
	Vaxtarrækt karla, +40 ára	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
	Vaxtarrækt karla	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
17:30	Fitness karla, unglingar	Lota 3. Samanburður 6 efstu.
	Fitness karla	Lota 3. Samanburður 6 efstu.
17:45	HLÉ - 15 mínútur	
18:00	Fitness karla, unglingar	Verðlaunaafhending
	Fitness karla	Verðlaunaafhending
	Heildarkeppni fitness karla	Sigurvegarinn í unglingaflokki og karlaflokki.
18:25	Vaxtarrækt karla, +40 ára	Lota 3. Samanburður 6 efstu.
	Vaxtarrækt karla	Lota 3. Samanburður 6 efstu.
	Vaxtarrækt karla, +40 ára	Verðlaunaafhending
	Vaxtarrækt karla	Verðlaunaafhending
	Heildarkeppni í vaxtarrækt	Sigurvegarar í + 40 ára og opnum.
19:00	Fitness kvenna, unglingar	Lota 2. I ganga og samanburður.
	Fitness konur >35 ára	Lota 2. I ganga og samanburður.
	Fitness konur -163	Lota 2. I ganga og samanburður.
	Fitness konur +163	Lota 2. I ganga og samanburður.
	Ólympíufitness kvenna	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 30 sek.
	Móðelfitness byrjendur	Lota 2. I ganga og samanburður.
	Móðelfitness, unglingar	Lota 2. I ganga og samanburður.
	Móðelfitness, +35 ára	Lota 2. I ganga og samanburður.
	Móðelfitness -163	Lota 2. I ganga og samanburður.
	Móðelfitness -168	Lota 2. I ganga og samanburður.
	Móðelfitness +168	Lota 2. I ganga og samanburður.
19:40	HLÉ - 15 mínútur	
	Fitness kvenna, unglingar	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Fitness konur >35 ára	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Fitness konur -163	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Fitness konur +163	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Heildarkeppni í fitnessflokkum	Sigurvegarar í fitness kvenna, unglingaflokki og 35 ára+.
	Ólympíufitness kvenna	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
20:10	Móðelfitness byrjendur	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Móðelfitness, unglingar	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Móðelfitness, +35 ára	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Móðelfitness -163	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Móðelfitness -168	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
	Móðelfitness +168	Verðlaunaafhending. 6 efstu.
20:50	Móðelfitness heildarkeppni	Sigurvegarar í öllum flokkum í heildarkeppni.
21:00	Móti lokið	

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