

ÍSLANDSMÓTIÐ Í FITNESS 2017

FITNESS, MÓDELFITNESS, SPORTFITNESS, ÓLYMPIÚFITNESS, VAXTARRÆKT.

Háskólabíói 13.-14. apríl.



Dagskrá

MÍÐVIKUDAGUR 12. apríl

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 keppnisskýlu. 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 13. apríl

Húsið opnar kl 9.00

Gisk 10.00

FORKEPPNI Í KARLAFLOKKUM

	1	Sportfitness karla unglingsafli	Lota 1. I-ganga og samanburður
10:15	2	Sportfitness karla -178	Lota 1. I-ganga og samanburður
10:35	3	Sportfitness karla +178	Lota 1. I-ganga og samanburður
10:35	4	Fitness karla, unglings	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
11:00	5	Fitness karla	Lota 1. Sjö skyldustöður og samanb.
11:25		Forkeppni lokið	

17.00

ÚRSLITAKEPPNI KARLAFLOKKA

	1	Vaxtarrækt karla, unglings	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 unglingsafli	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, unglings	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:15	8	Fitness karla	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:20	9	Vaxtarrækt karla, unglings	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:25	10	Vaxtarrækt karla, 40+	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:30	11	Vaxtarrækt karla	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 60 sek.
18:35	12	Hlé (15 mín)	
18:50	13	Vaxtarrækt karla, unglings	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
19:00	14	Vaxtarrækt karla, 40+	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
19:10	15	Vaxtarrækt karla	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
19:16	16	Heildarkeppni í vaxtarrækt karla	Sigurvegjarar í öllum flokkum
19:22	17	Sportfitness karla unglings	Lota 3. I-ganga, samanburður og úrslit 6 efstu.
19:42	18	Sportfitness karla -178	Lota 3. I-ganga, samanburður og úrslit 6 efstu.
19:55	19	Sportfitness karla +178	Lota 3. I-ganga, samanburður og úrslit 6 efstu.
20:05	20	Heildarkeppni í sportfitness karla	Sigurvegjarar í unglingsafli, -178 og +178
20:10	21	Fitness karla, unglings	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:25	22	Fitness karla	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:35	23	Heildarkeppni í fitness karla	Sigurvegjarar í unglingsafli, karlafl og 40+
20:45		Móti lokið	

ÍSLANDSMÓTIÐ Í FITNESS 2017

FITNESS, MÓDELFITNESS, SPORTFITNESS, ÓLYMPIUFITNESS, VAXTARRÆKT.

Háskólabíói 13.-14. apríl.



FÖSTUDAGUR 14. apríl

9.00 Húsið opnar fyrir keppendur

Gisk	10.00	FORKEPPNI Í KVENNAFLOKKUM	
	1	Módelfitness, byrjendur lægri	Lota 1. I-ganga og samanburður.
10:15	2	Módelfitness, byrjendur hærri	Lota 1. I-ganga og samanburður.
10:30	3	Módelfitness, unglingar	Lota 1. I-ganga og samanburður.
10:35	4	Módelfitness +35 ára	Lota 1. I-ganga og samanburður.
10:45	5	Módelfitness -163	Lota 1. I-ganga og samanburður.
10:55	6	Módelfitness -168	Lota 1. I-ganga og samanburður.
11:05	7	Módelfitness 168 +	Lota 1. I-ganga og samanburður.
11:15		Forkeppni lokið	

Gisk	17:00	ÍSLANDSMÓTIÐ Í FITNESS – ÚRSLIT	
	1	Módelfitness, byrjendur lægri	Lota 2. Blandað bikini.
17:10	2	Módelfitness, byrjendur hærri	Lota 2. Blandað bikini.
17:20	3	Módelfitness, unglingar	Lota 2. Blandað bikini.
17:25	4	Módelfitness +35 ára	Lota 2. Blandað bikini.
17:30	5	Módelfitness -163	Lota 2. Blandað bikini.
17:45	6	Módelfitness -168	Lota 2. Blandað bikini.
17:50	7	Módelfitness 168 +	Lota 2. Blandað bikini.
17:55	8	Ólympíufitness kvenna	Lota 1. Fjórar skyldustöður og samamb.
18:05	9	Fitness kvenna, unglingar	Lota 1. Samanburður.
18:10	10	Fitness kvenna - 163 sm	Lota 1. Samanburður.
18:15	11	Fitness kvenna + 163 sm	Lota 1. Samanburður.
18:17	12	Ólympíufitness kvenna	Lota 2. Frjálsar stöður við tónlist. 30 sek.
18:20	12	HLÉ (15 mín)	
18:35	13	Íþróttamaður ársins	
18:45	14	Módelfitness, byrjendur lægri	Úrslit - bara 6 efstu. I-ganga. (Samanburður)
18:55	15	Módelfitness, byrjendur hærri	Úrslit - bara 6 efstu. I-ganga. (Samanburður)
19:05	16	Módelfitness, unglingar	Úrslit - bara 6 efstu. I-ganga. (Samanburður)
19:15	17	Módelfitness +35 ára	Úrslit - bara 6 efstu. I-ganga. (Samanburður)
19:25	18	Módelfitness -163	Úrslit - bara 6 efstu. I-ganga. (Samanburður)
19:30	19	Módelfitness -168	Úrslit - bara 6 efstu. I-ganga. (Samanburður)
19:35	20	Módelfitness 168 +	Úrslit - bara 6 efstu. I-ganga. (Samanburður)
19:45	21	Módelfitness heildarkeppni	Sigurvegarar í öllum flokkum á sviði í blönduðu bikini.
19:55	22	Ólympíufitness kvenna	Lota 3. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:05	23	Fitness kvenna, unglingar	Lota 2-3. I-ganga. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:10	24	Fitness kvenna - 163 sm	Lota 2-3. I-ganga. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:20	25	Fitness kvenna + 163 sm	Lota 2-3. I-ganga. Samanburður og úrslit, 6 efstu.
20:30	26	Heildarkeppni í fitnessfl. kvenna	Sigurvegarar í -163 sm og +163 sm flokki og unglingaflokki.
20:40		Móti lokið	

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