

Vikudagur	Dags.	Landsliðsæfingar og alþjóðleg mót	Barna og unglíngamót	Fullorðinsmót	Raflandsdeild og 2. deild	Staðsetning
Laugardagur	31.08.2019					
Sunnudagur	01.09.2019					
Laugardagur	07.09.2019					
Sunnudagur	08.09.2019					
Laugardagur	14.09.2019					
Sunnudagur	15.09.2019					
Laugardagur	21.09.2019					
Sunnudagur	22.09.2019			120 ára Afmælistmót KR		KR Íþróttahús Hagaskóla
Laugardagur	28.09.2019				Deildarkeppni 1. og 2. deild	HK Íþróttah. Snælandsskóla
Sunnudagur	29.09.2019				Deildarkeppni 1. og 2. deild	HK Íþróttah. Snælandsskóla
Föstudagur	04.10.2019	Æfingar Cadet og Junior í BH				
Laugardagur	05.10.2019		Aldursflokkamót			KR Íþróttahús Hagaskóla
Sunnudagur	06.10.2019			Grand Prix mót / U21		KR Íþróttahús Hagaskóla
Laugardagur	12.10.2019			Styngleikamót		Víkingur TBR húsið
Sunnudagur	13.10.2019					
Laugardagur	19.10.2019				Deildarkeppni 1. og 2. deild	KR Íþróttahús Hagaskóla
Sunnudagur	20.10.2019				Deildarkeppni 1. og 2. deild	KR Íþróttahús Hagaskóla
Laugardagur	02.11.2019		Aldursflokkamót			Dimon Íþróttamiðstöðin Hvolsvelli
Sunnudagur	03.11.2019	Þjálfaranámskeiðið 30. okt. 1. nóv London				
Fimmtudagur	07.11.2019	Æfingar Landslið Aleksey				
Föstudagur	08.11.2019	Æfingar Landslið Aleksey				
Laugardagur	09.11.2019	Æfingar Landslið Aleksey		Bikarkeppni félaganna		BH Íþróttahúsið Strandgötu
Sunnudagur	10.11.2019	Æfingar Landslið Aleksey				
Laugardagur	16.11.2019			Grand Prix mót		HK Íþróttahúsið Fagralundi
Sunnudagur	17.11.2019		Aldursflokkamót			HK Íþróttah. Snælandsskóla
Laugardagur	23.11.2019				Deildarkeppni 1. og 2. deild	BH Íþróttahúsið Strandgötu
Sunnudagur	24.11.2019				Deildarkeppni 1. og 2. deild	BH Íþróttahúsið Strandgötu
Laugardagur	30.11.2019		Aldursflokkamót			Samherjar Hrafnagili
Sunnudagur	01.12.2019					
Laugardagur	07.12.2019			Styrkleikamót		Víkingur TBR húsið
Sunnudagur	08.12.2019					
Laugardagur	14.12.2019					
Sunnudagur	15.12.2019					
Laugardagur	21.12.2019					
Sunnudagur	22.12.2019					
Laugardagur	28.12.2019					
Sunnudagur	29.12.2019					
Laugardagur	04.01.2020					
Sunnudagur	05.01.2020					
Laugardagur	11.01.2020			Opið mót karla og kvenna		BH Íþróttahúsið Strandgötu
Sunnudagur	12.01.2020		Aldursflokkamót			BH Íþróttahúsið Strandgötu
Laugardagur	18.01.2020				Deildarkeppni 1. og 2. deild	KR Íþróttahús Hagaskóla
Sunnudagur	19.01.2020				Deildarkeppni 1. og 2. deild	KR Íþróttahús Hagaskóla
Laugardagur	25.01.2020	Reykjavík International				Víkingur TBR húsið
Sunnudagur	26.01.2020					
Laugardagur	01.02.2020					
Sunnudagur	02.02.2020					
Laugardagur	08.02.2020		Aldursflokkamót			Víkingur TBR húsið
Sunnudagur	09.02.2020			Grand Prix mót		Víkingur TBR húsið
Föstudagur	14.02.2020	RIGA City Council Cup				
Laugardagur	15.02.2020	RIGA City Council Cup				
Sunnudagur	16.02.2020	RIGA City Council Cup				
Laugardagur	22.02.2020				Deildarkeppni 1. og 2. deild	Víkingur TBR húsið
Sunnudagur	23.02.2020				Deildarkeppni 1. og 2. deild	Víkingur TBR húsið
Laugardagur	29.02.2020			Íslandsmót fullorðinna		BH Íþróttahúsið Strandgötu
Sunnudagur	01.03.2020			Íslandsmót fullorðinna		BH Íþróttahúsið Strandgötu
Laugardagur	07.03.2020			Íslandsmótið í flokkakeppni		BH Íþróttahúsið Strandgötu
Sunnudagur	08.03.2020			Íslandsmótið í flokkakeppni		BH Íþróttahúsið Strandgötu
Laugardagur	14.03.2020					
Sunnudagur	15.03.2020					
Laugardagur	21.03.2020			Íslandsmót öldunga		Víkingur TBR Húsið
Sunnudagur	22.03.2020			Lokamót Grand Prix		Víkingur TBR Húsið
Laugardagur	28.03.2020		Íslandsmót unglínga			KR Íþróttahús Hagaskóla
Sunnudagur	29.03.2020		Íslandsmót unglínga			KR Íþróttahús Hagaskóla
Laugardagur	04.04.2020				Úrslitakeppni 2. deildar	Samherjar Hrafnagili
Sunnudagur	05.04.2020					
Laugardagur	11.04.2020					
Sunnudagur	12.04.2020	Páskadagur				
Laugardagur	18.04.2020				Undanúrslit Rafland	HK Íþróttah. Snælandsskóla
Sunnudagur	19.04.2020					
Fimmtudagur	23.04.2020			Sumardagsmót Dimonar		Dimon Íþróttamiðstöðin Hvolsvelli
Laugardagur	25.04.2020	Evrópumótið í liðakeppni				
Sunnudagur	26.04.2020	Evrópumótið í liðakeppni				
Laugardagur	02.05.2020				Úrslit Rafland	Víkingur TBR húsið
Sunnudagur	03.05.2020					
Laugardagur	09.05.2020		2. flokks mót IFR			IFR Hátúni 5 Rvík
Sunnudagur	10.05.2020					
Föstudagur	15.05.2020	Arctic í Færeyjum (I)				
Laugardagur	16.05.2020	Arctic í Færeyjum (I)				
Sunnudagur	17.05.2020	Arctic í Færeyjum (I)				
Laugardagur	23.05.2020					
Sunnudagur	24.05.2020					
Laugardagur	30.05.2020					
Sunnudagur	31.05.2020	Hvítasunnudagur				

Alþjóðleg mót

Riga City Council Cup, mini cadet, cadet og junior, 14.-16. febrúar 2020
 Evrópumót unglínga, Zagreb Króatíu 10.-19. júlí 2020
 Evrópumótið í einstaklingskeppni, Varsjá Póllandi, 15.-20. september 2020

Alþjóðleg mót og æfingabúðir sem ekki er komin dagsetning á ennþá

(I) Ekki endanlega staðfestur tími. Arctic í Færeyjum verður í maí 2020 en ekki komin endanlegar dagsetningar
 Evrópukeppnin í liðakeppni túrnering maí 2020
 Norður Evrópumót unglínga Eistlandi júní 2019
 Æfingabúðir Ungverjaland ágúst 2020