

# Innbjóðing til SuSvim stevnu í Pálshöll í Vági

leygardagin 7. og sunnudagin 8. apríl 2018

Kappingarleiðari : Marlon Kjærbo

**Leygarmorgun 7 apríl**

**Upphiting kl 08:00**

**kapping byrjar kl 09.30**

1. 100m bringa kvinnur
2. 100m bringa menn
3. 400m frí kvinnur
4. 400m frí menn
5. 100m rygg kvinnur
6. 100m rygg menn
- 10 min pausa**
7. 200m firvald kvinnur
8. 200m firvald menn
9. 200m blandað kvinnur
10. 200m blandað menn
11. 50m frí kvinnur
12. 50m frí menn

**Leygardag 7 apríl**

**Upphiting kl 15:00**

**kapping byrjar kl 16:30**

13. 200m rygg kvinnur
14. 200m rygg menn
15. 100m frí kvinnur
16. 100m frí menn
17. 400m blandað kvinnur
18. 400m blandað menn
- 10 min pausa**
19. 200m bringa kvinnur
20. 200m bringa menn
21. 50m firvald kvinnur
22. 50m firvald menn
- 5 min pausa**
23. 4x100m frí kvinnur
24. 4x100m frí menn

**Sunnudagur 8 apríl**

**Upphiting kl 12:00**

**kapping byrjar kl 13:30**

- 25. 200m frí kvinnur
- 26. 200m frí menn
- 27. 50m bringa kvinnur
- 28. 50m bringa menn
- 29. 100m firvald kvinnur
- 30. 100m firvald menn
- 31. 50m rygg kvinnur
- 32. 50m rygg menn

***5 min pausa***

- 33. 4x100m blandað kvinnur
- 34. 4x100m blandað menn

Hvørt felag skal hava minst 3 hjálprfólk við til hvønn stevnuartin

Tilmelding skal vera inni í seinasta lagið **ónsdagin 4/4-2018 kl 19:00**

Til : [atlivester@hotmail.com](mailto:atlivester@hotmail.com)

Groðan fílin kemur seinni 😊

Vinarliga heilsan

***SuSvim***