



Havnar Svímjifelag



Havnar Svímjifelag bjóðar hervið til

SMS Jólasprint 21. desember 2019

í svímjihøllini í Gundadali (25m)

UPPHITING – 13:00			
KAPPING – 14:00			
1	50m Firvald Kvinnur (innleiðandi)	12	200m Firvald Kvinnur (finala)
2	50m Firvald Menn (innleiðandi)	13	200m Firvald Menn (finala)
3	50m Rygg Kvinnur (innleiðandi)	14	200m Bringa Kvinnur (finala)
4	50m Rygg Menn (innleiðandi)	15	200m Bringa Menn (finala)
5	50m Bringa Kvinnur (innleiðandi)	16	200m Rygg Kvinnur (finala)
6	50m Bringa Menn (innleiðandi)	17	200m Rygg Menn (finala)
7	50m Frí Kvinnur (innleiðandi)	18	200m Frí Kvinnur (finala)
8	50m Frí Menn (innleiðandi)	19	200m Frí Menn (finala)
9	100m Blandað Kvinnur (innleiðandi)	20	4x50m Blandað Mix (finala)
10	100m Blandað Menn (innleiðandi)		
11	4x50m Frí Mix (finala)		
STEDGUR – 10 min		STEDGUR – 10 min	
		21	50m Firvald Kvinnur (finala)
		22	50m Firvald Menn (finala)
		23	50m Rygg Kvinnur (finala)
		24	50m Rygg Menn (finala)
		25	50m Bringa Kvinnur (finala)
		26	50m Bringa Menn (finala)
		27	50m Frí Kvinnur (finala)
		28	50m Frí Menn (finala)
		29	100m Blandað Kvinnur (finala)
		30	100m Blandað Menn (finala)
			STEDGUR – 10 min
		31	6x50m Frí Mix (finala)

KAPPING 1-10: Innleiðandi.

KAPPING 12-19: Í mesta lagi ein riðil. Tilmeldingartíð innanfyri seinastu 12 mánaðir.

KAPPING 21-30: Seks skjótastu svímjarar fra innleiðandi kappingum 1 – 10.

KAPPING 31: 2 Menn + 2 Kvinnur + 1 Venjari + 1 Nevndarlimur.

Liðsvímjingar: Samanlagdar tilmeldingartíðir seinastu 12 mánaðir uttan frádrátt fyri flúgvandi start.

Grodan-fílan kemur seinni. Tilmeldingar skulu sendast til saseloy@gmail.com í seinasta lagi **19. DESEMBER 2019**.

HVØRT FELAG SKAL HAVA 3 HJÁLPARFÓLK TIL HVØNN STEVNUPART.

Vinarliga,
Havnar Svímjifelag