



Til svimjifeløgini

Toftir, 12.01.2023

FLOT vil við hesum bjóða til FLOT-stevnu leygardagin 4. februar 2020 í Tofta skúla fyri bólk 1, 2 og 3.

Tilmeldingarfreistin er Týskvøldið 31. jan. 2023 á data.tempus.fo

Bólkur 1

Upphiting kl. 12.15 - kapping kl. 12.45

Kapping	Grein	Kyn
1	16 frí	Dreingir
2	16 frí	Gentur
3	16 rygg	Dreingir
4	16 rygg	Gentur
5	16 bein v/plátu	Dreingir
6	16 bein v/plátu	Gentur
7	33 frí	Gentur
8	33 frí	Dreingir
9 ⁴	?x16 frí mix	MIX

Bólkur 2

Upphiting kl. 13.30 - kapping kl. 14.00

Kapping	Grein	Kyn
10	16 frí	Dreingir
11	16 frí	Gentur
12	16 rygg	Dreingir
13	16 rygg	Gentur
14	33 frí	Dreingir
15	33 frí	Gentur
16	50 frí	Dreingir
17	50 frí	Gentur
18	50 rygg	Dreingir
19	50 rygg	Gentur
20 ⁴	?x16/33 frí mix	MIX

Bólkur 3

Upphiting kl. 15.45 - kapping kl. 16.15

Kapping	Grein	Kyn
21 ¹	33 frí	Dreingir
22 ¹	33 frí	Gentur
23 ²	33 rygg	Dreingir
24 ²	33 rygg	Gentur
25 ³	33 bringa	Dreingir
26 ³	33 bringa	Gentur
27 ⁴	?x33 frí	MIX
28 ¹	50 frí	Dreingir
29 ¹	50 frí	Gentur
30 ³	50 bringa	Dreingir
31 ³	50 bringa	Gentur
32	50 firvald	Dreingir
33	50 firvald	Gentur
34 ²	50 rygg	Dreingir
35 ²	50 rygg	Gentur

Tíðirnar í reyðum eru vegleiðandi.
Boða verður frá klokktíðunum tá
startlistin er klárur.

¹ Tað er einans loyvt at luttaka antin í 50 frí ella 33 frí.

² Tað er einans loyvt at luttaka antin í 50 rygg ella 33 rygg.

³ Tað er einans loyvt at luttaka antin í 50 bringu ella 33 bringu.

⁴ Reglur kap. 9, kap. 20 og kap. 27: Liðsvimjingin verður skipað á staðnum.

Feløgini hava 2 dómarar við til hvønn stevnu-part. Hjálparfólkafundurin byrjar tá upphitingin byrjar. Nøvnini hjá hesum vera tit biðin um at senda til runig@me.com í seinast lagi mikudagin 1. februar 2023.

Fyrivarni verður tikið fyri møguligum broytingum.

Við svimjikvøðu
FLOT