



Svimjifelagið FLOT

<http://fлот.fo>



Til svimjifeløginu

Toftir, 07.01.2024

FLOT vil við hesum bjóða til FLOT-stevnu leygardagin 3. februar 2024 í Tofta skúla fyri bólk 1, 2 og 3.

Tilmeldingarfreistin er Týskvøldið 30. jan. 2024 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 ¹	33 frí	Dreingir
15 ¹	33 frí	Gentur
16 ¹	50 frí	Dreingir
17 ¹	50 frí	Gentur
18	50 rygg	Dreingir
19	50 rygg	Gentur
20 ⁴	?x16/33 frí mix	MIX

Bólkur 3

Upphiting kl. 16.00 - kapping kl. 16.30

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 klokku tíðunum 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.

Feløginu hava 2 dómara við til hvønn stevnu part. Hjálparfólka fundurin byrjar tá upphitingin byrjar. Nøvnini hjá hesum vera tit biðin um at senda til runig@me.com í seinast lagi mikudagin 31. januar 2023.

Fyrivarni verður tikið fyri møguligum broytingum. Um hollin í Tofta skúla ikki verður klár, verður kappingin í Svímjihøllini í Leirvík (boð koma seinni).

Við svímjikkvøðu
FLOT