



# HS Jól 12.-13. des. 2025

Boðið verður til kapping á stuttgeil 12.-13. des. 2025 í svímjihøllini í Gundadali.

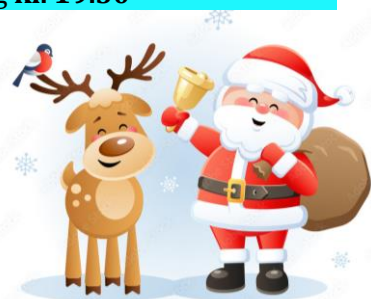
Tilmeldingarnar skulu gerast á Tempus.fo <https://data.tempus.fo/#/>

í seinasta lagi **týsdagin 9. des. kl. 22.00.**

**Svímjari, ið setur Føroyskt met, vinnur eitt gávukort uppá 1.000,00 Kr.**

## 1. partur - Fríggjakvøld Upphiting kl. 18.00-19.20 Kapping kl. 19.30

- |   |                       |    |                    |
|---|-----------------------|----|--------------------|
| 1 | 100m bringa - kvinnur | 2  | 100m bringa - menn |
| 3 | 200m frí - kvinnur    | 4  | 200m frí - menn    |
| 5 | 200m rygg - kvinnur   | 6  | 200m rygg - menn   |
| 7 | 50m firvald - kvinnur | 8  | 50m firvald - menn |
| 9 | 100m frí - kvinnur    | 10 | 100m frí - menn    |



## 2. partur - Leygarmorgun Upphiting kl. 08.30-09.20 Kapping kl. 09.30

- |    |                        |    |                      |
|----|------------------------|----|----------------------|
| 11 | 50m bringa - menn      | 12 | 50m bringa - kvinnur |
| 13 | 400m frí - kvinnur     | 14 | 400m frí - menn      |
| 15 | 100m blandað - kvinnur | 16 | 100m blandað - menn  |
| 17 | 200m firvald - kvinnur | 18 | 200m firvald - menn  |
| 19 | 400m blandað - kvinnur | 20 | 400m blandað - menn  |
| 21 | 100m rygg - kvinnur    | 22 | 100m rygg - menn     |

## 3. partur - Leygardag Upphiting kl. 15.30-16.20 Kapping kl. 16.30

- |    |                        |    |                     |
|----|------------------------|----|---------------------|
| 23 | 200m blandað - kvinnur | 24 | 200m blandað - menn |
| 25 | 50m rygg - kvinnur     | 26 | 50m rygg - menn     |
| 27 | 50m frí - kvinnur      | 28 | 50m frí - menn      |
| 29 | 200m bringa - kvinnur  | 30 | 200m bringa - menn  |
| 31 | 100m firvald - kvinnur | 32 | 100m firvald - menn |

### Steðgur

- |    |                    |    |                 |
|----|--------------------|----|-----------------|
| 33 | 800m frí - kvinnur | 34 | 800m frí - menn |
|----|--------------------|----|-----------------|

### Steðgur

- 35 **Dunnustafettin - 4x50 frí mix:** Svímjari, fyrrverandi svímjari 25+, foreldur, Nevndarlimur, (skal prógvast). Mix 2 kyn. Vinningur dunna.



**Hvørt føroyskt met fær eitt gávukort uppá 1.000 krónur.**

Ægir, SuSvim og HS koma við 5-6 hjálparfólkum hvør og hini feløgini koma við 2-3 hjálparfólkum hvør til hvønn stevnupartin. Yvirlitið skal vera svímjisambandinum: [ssf@ssf.fo](mailto:ssf@ssf.fo) í hendi seinast **mikudagin 10. des. á midnátt.**

**Fyrivarni verður tikið fyri møguligum broytingum. - Við svímjikvøðu - Havnar Svímjifelag**

**SSL: Úr Suðri fríggjadag kl 16:00 - Í Havn kl. 18:00**

**Úr Havn leygarkvøld kl. 20:00**

