



sms

Jólasprint verður í Gundadali leygardagin 16. desember 2023

Tilmeldingarnar skulu gerast á Tempus.fo <https://data.tempus.fo/#/>
í seinasta lagi *týsdagin 12. desember kl. 22.00.*

1. partur

Upphiting kl. 12.00-12.50

Kapping kl. 13.00

| | | | |
|----|------------------------------|----|---------------------------|
| 1 | 50 firvald - kvinnur | 2 | 50 firvald - menn |
| 3 | 100 rygg - kvinnur | 4 | 100 rygg - menn |
| 5 | 200 bringa - kvinnur | 6 | 200 bringa - menn |
| 7 | 50 frí - kvinnur | 8 | 50 frí - menn |
| 9 | 200 blandað - kvinnur | 10 | 200 blandað - menn |
| 11 | 100 firvald - kvinnur | 12 | 100 firvald - menn |
| 13 | 200 rygg - kvinnur | 14 | 200 rygg - menn |
| 15 | 4 x 50 frí - kvinnur | 16 | 4 x 50 frí - menn |

PAUSA - 15 minuttir

**2. partur**

| | | | |
|----|---|----|------------------------------|
| 17 | 50 bringa - menn | 18 | 50 bringa - kvinnur |
| 19 | 100 frí - menn | 20 | 100 frí - kvinnur |
| 21 | 100 blandað - menn | 22 | 100 blandað - kvinnur |
| 23 | 200 firvald - menn | 24 | 200 firvald - kvinnur |
| 25 | 50 rygg - menn | 26 | 50 rygg - kvinnur |
| 27 | 100 bringa - menn | 28 | 100 bringa - kvinnur |
| 29 | 200 frí - menn | 30 | 200 frí - kvinnur |
| 31 | 6x50 frí mix - 2 kvinnur+2 menn+1 venjari+1 nevndarlimur | | |

AVMARKINGAR:**Aldursmark:**

svimjarar føddir 2012 og eldri

Riðlar í mesta lagi:*(tey skjótastu hava fyrstarætt, og tíðirnar skulu kunna prógvast)*

50m = einki mark - 100m = 3 riðlar - 200m = 1 riðil

Kappingar í mesta lagi:

svimjarar melda seg til hægst 5 kappingar, umframt stafettir

Ægir, SuSvim og HS koma við fimm hjálparfólkum hvør og hini feløgini koma við tveimum hjálparfólkum hvør til hvønn stevnapartin. **Fyrivarni verður tikið fyri móguligum broytingum.**

Við svímjikkvøðu
Havnar Svímjifelag



REYNI SERVICE



BYGMA

ELECTRIC



betri banki

VIKMAR

effo

SPORT 24

stuðla HS