



Jólasprint verður í Gundadali leygardagin 14. desember 2024

Tilmeldingarnar skulu gerast á Tempus.fo <https://data.tempus.fo/#/>
í seinasta lagi *týsdagin 10. 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 blandað - kvinnur	16	4 x 50 blandað - 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	8x50 frí mix - 4 kvinnur + 4 menn		

AVMARKINGAR:**Einki aldursmark****Riðlar í mesta lagi:**

(tey skjótastu hava fyrstarætt, og tíðirnar skulu kunna prógvast)
50m = einki mark - 100m = 5 riðlar - 200m = 3 riðlar

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 stevnuartin. **Fyrivarni verður tikið fyri møguligum broytingum.**

Við svímjikkvøðu
Havnar Svímjifelag



stuðla HS