



# Svimjifelagið FLOT

<http://fлот.fo>



Til svimjifeløginu

Toftir, 13.01.2025

FLOT vil við hesum bjóða til FLOT-stevnu leygardagin 1. februar 2025 í Tofta skúla fyri bólk 1, 2, 3 og 4.

Tilmeldingarfreistin er **Mikukvøldið 29. jan. 2025** á [data.tempus.fo](http://data.tempus.fo)

## Bólkur 1

### Upphiting kl. 12.15 - kapping kl. 12.45

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

## Bólkur 2

### Upphiting kl. 13.30 - kapping kl. 14.00

Kapping	Grein	Kyn
10 <sup>2</sup>	?x16 frí mix	MIX
11	16 frí	Dreingir
12	16 frí	Gentur
13	16 rygg	Dreingir
14	16 rygg	Gentur
15	16 firvald	Dreingir
16	16 firvald	Gentur
17 <sup>1</sup>	33 frí	Dreingir
18 <sup>1</sup>	33 frí	Gentur
19 <sup>1</sup>	50 frí	Dreingir
20 <sup>1</sup>	50 frí	Gentur
21	50 rygg	Dreingir
22	50 rygg	Gentur

## Bólkur 3 og 4

### Upphiting kl. 16.00 - kapping kl. 16.30

Kapping	Grein	Kyn
21 <sup>2</sup>	?x33 frí	MIX
22 <sup>1</sup>	33 frí	Dreingir
23 <sup>1</sup>	33 frí	Gentur
24 <sup>1</sup>	33 rygg	Dreingir
25 <sup>1</sup>	33 rygg	Gentur
26	33 firvald	Dreingir
27	33 firvald	Gentur
28 <sup>1</sup>	50 frí	Dreingir
29 <sup>1</sup>	50 frí	Gentur
30	50 bringa	Dreingir
31	50 bringa	Gentur
32 <sup>1</sup>	50 rygg	Dreingir
33 <sup>1</sup>	50 rygg	Gentur

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

<sup>1</sup> Tað er einans loyvt at luttaka antin í 50m ella 33m í somu svimjigrein.

<sup>2</sup> Reglur kap. 1, kap. 10 og kap. 21: Liðsvimjingin verður skipað á staðnum.

Feløginu hava 2 dómara við til hvønn stevnu-part. Hjálparfólkafundururin byrjar tá upphitingin byrjar. Nøvnini hjá hesum vera tit biðin um at senda til [runig@me.com](mailto:runig@me.com) í seinast lagi mikudagin 29. januar 2025.

Fyrivarni verður tikið fyri møguligum broytingum.

Við svimjikkvøðu  
FLOT