



# Havnar Svímjifelag



## Innbjóðing til bólkastevnu í Gundadali leygardagin 12.apríl 2025

\*Stevnan er fyri svímjara í bólki 1-4, svímjara føddir í 2011 ella yngri. Øll kappast samstundis.

Tilmeldingar skulu gerast á Tempus.fo <https://data.tempus.fo/#/> í seinasta lagi týskvøldið 8.apríl kl 23:59

### Upphiting kl 11.45, kapping kl 12.30

Partur 1:

Kapping 1: 50 firvald gentur	Kapping 2: 50 firvald dreingir
Kapping 3: 25 frí gentur	Kapping 4: 25 frí dreingir
Kapping 5: 50 rygg gentur	Kapping 6: 50 rygg gentur
Kapping 7: 100 blandað gentur (B2-4)	Kapping 8: 100 blandað dreingir (B2-4)
Kapping 9: 50 frí gentur	Kapping 10: 50 frí dreingir
Kapping 11: 25 rygg gentur	Kapping 12: 25 rygg dreingir
Kapping 13: 4x25 frí gentur (B1-3)	Kapping 16: 4x25 frí dreingir (B1-3)

20 min steðgur

Partur 2:

Kapping 17: 25 bringa gentur	Kapping 18: 25 bringa dreingir
Kapping 19: 100 frí gentur (B2-4)	Kapping 20: 100 frí dreingir (B2-4)
Kapping 21: 25 firvald gentur	Kapping 22: 25 firvald dreingir
Kapping 23: 50 bringa gentur	Kapping 24: 50 bringa dreingir
Kapping 24: 200 frí gentur (B2-4)	Kapping 25: 200 frí dreingir (B2-4)
Kapping 25: 100 rygg gentur (B2-4)	Kapping 26: 100 rygg dreingir (B2-4)
Kapping 26: 4x50 frí MIX (B2-4)	

\*Hvør svímjari hevur í mesta lagi atgongd til 5 einstaklingagreinar, umframt liðsvímjingarnar

\*Liðsvímjingarnar skulu tastast inn í Tempus.

HS hevur 5 hjálparfólk við, Susvim og Ægir hava 4 hjálparfólk við, og Hellufossur, FS, Reysti, Flot hava 3 hjálparfólk hvør við til hvønn stevnu-part – hjálparfólkini kunnu eisini standa allan dagin, um tey hava hug til tess

Yvirlit yvir hjálparfólk skal vera HS ([hs@hs.fo](mailto:hs@hs.fo)) í hendi seinast hóskvøldið 10.apríl.

*Kappingin er ætlað sum fyrireiking fram móti Aldursbólkameistarastevnuni (ABMS), sum er 10-11.mai.*

Vit gleða okkum til eina góða stevnu.

Við svímjikkvøðu  
Havnar Svímjifelag



REYNI SERVICE

ELECTRIC



betri banki

VÍKMAR



effo



SPORT 24

stuðla HS