



Havnar Svímjifelag



Innbjóðing til HS Kapping 2. apríl 2016

Vit vilja við hesum feigin bjóða svímjarum til svímjikapping í Gundadali 2. apríl. Vit fara at kappast í aldurbólkunum 2-4.

Bólkur	Gentir	Dreingir
2	8-9 ár	9-10 ár
3	10-11 ár	11-12 ár
4	12-13 ár	13-14 ár

Tilmeldingar skulu sendast til saseloy@gmail.com í seinasta lagi hóskvøldið 31. mars kl. 22.

Sí kappingarská á næstu síðu.

Umráðandi at hvørt felag hevur 3 hjálparfólk við.

Hóast kappingarnar í grodan fílurin ikki er skipaðar upp eftir aldursbólki, so verður hetta gjørt tá tilmeldingarnar verða lisnar inn.

Upphiting kl. 9.00 - Kapping kl. 10.00				Upphiting kl. 16.00 - Kapping kl. 17.00			
1.	4x50 IM	B3-B4	Gentur	21.	4x50 IM	B2	Gentur
2.	4x50 IM	B3-B4	Dreingir	22.	4x50 IM	B2	Dreingir
3.	50 Frí	B2	Gentur	23.	200 Frí	B3-B4	Gentur
4.	50 Frí	B2	Dreingir	24.	200 Frí	B3-B4	Dreingir
5.	100 Frí	B3-B4	Gentur	25.	100 Frí	B2	Gentur
6.	100 Frí	B3-B4	Dreingir	26.	100 Frí	B2	Dreingir
7.	50 Bringa	B2	Gentur	27.	100 Rygg	B3-B4	Gentur
8.	50 Bringa	B2	Dreingir	28.	100 Rygg	B3-B4	Dreingir
9.	100 Bringa	B3-B4	Gentur	PAUSA - 15 min			
10.	100 Bringa	B3-B4	Dreingir	29.	50 Frí	B3-B4	Gentur
PAUSA - 15 min				30.	50 Frí	B3-B4	Dreingir
11.	50 Rygg	B3-B4	Gentur	31.	50 Rygg	B2	Gentur
12.	50 Rygg	B3-B4	Dreingir	32.	50 Rygg	B2	Dreingir
13.	100 Rygg	B2	Gentur	33.	50 Bringa	B3-B4	Gentur
14.	100 Rygg	B2	Dreingir	34.	50 Bringa	B3-B4	Dreingir
15.	100 IM	B3-B4	Gentur	35.	50 Fly	B2	Gentur
16.	100 IM	B3-B4	Dreingir	36.	50 Fly	B2	Dreingir
17.	4x50 Frí	B2	Gentur	37.	50 Fly	B3-B4	Gentur
18.	4x50 Frí	B2	Dreingir	38.	50 Fly	B3-B4	Dreingir
19.	4x100 Frí	B3-B4	Gentur	39.	4x100 Frí	B2	Mix
20.	4x100 Frí	B3-B4	Dreingir	40.	4x100 IM	B3-B4	Mix