

SMS jólakapping 2014

Kappingin verður í Havn leygardagin 20. desember 2014

Upphitingin byrjar kl. 12.00 og kappingin byrjar kl. 13.00. Roknað verður við at kappingin tekur uml. 2 til 3 tímar.

GG: í ár royna vit nakað nýtt, fyri at nakrir av teimum yngru svímjarunum eisini fáa møguleikan at vera við, uttan at tað forstýrará kappingina hjá teimum eldru.

Í pausuni kunnu gentur føddar í 2003 og yngri, og dreingir føddir í 2001 og yngri svímja 200 m frí.

Tilmeldingarnar skulu sendast til Søren Antoft á mail - soren@antoft.dk í seinasta lagi **týskvøldið 16. desember kl. 20.00.**

SKRÁIN:

(Kvinnur ólíkatal og menn líkatal)

1-2: 50 firvald

3-4: 100 rygg

5-6: 200 bringu

7-8: 50 frí

9-10: 200 blandað

11-12: 100 firvald

13-14: 200 rygg

15: 200 frí

(fyri gentur føddar 2003 og seinni)

16: 200 frí

(fyri dreingir føddir 2001 og seinni)

Pausa í 15 minuttir

17-18: 50 bringu

19-20: 100 frí

21-22: 100 blandað

23-24: 200 firvald

25-26: 50 rygg

27-28: 100 bringu

29-30: 200 frí

31: 6x50 frí mix

(2 gentur + 2 dreingir +

1 venjari + 1 nevndarlimur)

Win-grodanfílan kemur seinni.

Vit hava eina avmarking á kappingini:

50&100 metrarnir eru 2 riðlar í hvørjari grein, so hjá gentum og dreingum bert 12 tey skjótastu - tíðir skulu kunna prógvast! 200 metrar er bert 1 riðil, so 6 tey skjótastu - tíðir skulu kunna prógvast.

Hvørt felagið skal hava 3 hjálparfólk við!

Vinarliga

Havnar Svímjifelag