

## SMS kapping fyri lið 2012

### **Kappingin verður í Havn leygarkvøldið 16. juni 2012.**

Upphitingin byrjar kl. 18.15 og kappingin byrjar kl. 19.30.

Roknað verður við at kappingin tekur uml. 2 til 3 tímar.

Tilmeldingarnar skulu sendast til Svend Áge Seloy á mail - saseloy@gmail.com í seinasta lagi týskvøldið 12 juni kl. 20.00.

### **Skráin fyri kappingina er hendan:**

Kvinnur ólíkatal og menn líkatal.

01: 400 m frí

02: 800 m frí

03 og 04: 200 m firvald

05 og 06: 200 m rygg

07 og 08: 200 m bringa

09 og 10: 200 m frí

11 og 12: 200 m blandað

Steðgur í 5 min.

13 og 14: 4x50m blandað

Steðgur í 5 min.

15 og 16: 100 m blandað

17 og 18: 100 m firvald

19 og 20: 100 m rygg

21 og 22: 100 m bringa

23 og 24: 100 m frí

Steðgur í 5 min.

25 og 26: 50 m firvald

27 og 28: 50 rygg

29 og 30: 50 m bringa

31 og 32: 50 m frí

Steðgur í 10 min.

33: 8x50 frí MIX-stafett (4 kvinnur og 4 menn). Raðfylgjan er frí at velja.

Win-grodan fílan kemur seinni.

**Hvørt felagið skal hava 3 hjálparfólk við!**

**Reglugerð:**

Á hvørjum liðið kunnu vera ikki minni enn 5 (fimm) menn og 5 (fimm) kvinnur.

30 einstaklingakappingar, 2 liðkappingar og ein serstøk liðkapping við 4 kvinnum og 4 monnum.

1 (ein) svímjari úr hvørjum felag luttektur í hvørjari kapping, tvs. at bert eitt heat verður svomið í hvørjari kapping.

Í mesta lagið 3 (tríggjar) einstaklingakapping fyri hvønn svímjara, allir svímjarar skulu í minsta lagið svímja 1 (eina) einstaklingakapping.

Í kappingini 8x50 kynsblandaðari (mix) liðsvímjing skulu 4 (fýra) kvinnur og 4 (fýra) menn svímja. Tað er frítt at velja raðfylgju.

**Stig:**

Einstaklingakappingar: 4 stig til nummar eitt, 3 stig til nummar tvey, 2 stig til nummar trý og 1 stig til nummar fýra.

Liðsvímjingar: 8 stig til nummar eitt, 6 stig til nummar tvey, 4 stig til nummar trý og 2 stig til nummar 4.

Fáa svímjarar sama pláss, verða stigini lógð saman og býtt við talið av svímjarum.

**Dømi:**

Tveir svímjarar eru javnir fyri triðja og fjóðra plássið í einstaklinga kapping:  $2+1$  stig = 3 stig / 2 = 1,5 stig til hvørt liðið.

Eru spurningar í sambandi við kappingina, seti tykkum tá vinarligast í samband við

Eyðun Húsgarð á telefon +298 564606 ella Kristian Martin Joensen á telefon +298 511680

Vinarliga

Havnar svímjifelag