

★ HS UNG

Leygardagin - 28. apríl 2018

Kapping fyri bólkar 1 til 4

Upphiting kl. 12:00 - 12:50
Kapping kl. 13:00

1	4x 50 frí MIX - Innleiðandi		14 og 15	50 frí
2 og 3	50 bringa		16 og 17	100 rygg
4 og 5	100 frí		18 og 19	100 IM
6 og 7	50 rygg		10 min steðgur	
10 min steðgur			20 og 21	200 frí
8 og 9	200 IM		22 og 23	200 bringa
10 og 11	50 firvald		24 og 25	100 firvald
12 og 13	100 bringa		5 min steðgur	
10 min steðgur			26	4x 50 frí MIX - Finala

Her verður svomið innleiðandi í fyrstu kapping og síðan finala ímillum 6 tær skjótastu stafettirnar. MIX stafett er 2 gentir & 2 dreingir (aldursbólkar kunnu gott blandast).

Dreingir eru líkatal og gentir ólíkatal. Vit koyra alla kappingina ígjøgnum við tveimum steðgum á 10 minuttir.

Kappingin er fyri svimjarar í 1. til 4. bólkar.

Tilmeldingarfreistin er 26. apríl kl. 21.00

Í fall at vit ikki klára at halda tíðarætlanina, so verður møgulig riðlaavmarking gjord. Vit viðmæla tí í mesta lagi 4-5 tilmeldingar fyri hvønn svimjarar. Liðsvimjingin telur ikki sum tilmelding.

Øll feløg skulu hava 3 hjálparfólk við til kappingina

Spurningar? Ring á 507044.

Reglugerð fyri bólkabýti.

Bólkur 1 gentur - 2011 og yngri eru: gentur ið fylla 7 ár í kalendaraárinum, og yngri

Bólkur 1 dreingir - 2010 og yngri eru: dreingir ið fylla 8 ár í kalendaraárinum, og yngri

Bólkur 2 gentur - 2009 og 2010 eru: gentur ið fylla 8 ella 9 ár í kalendaraárinum

Bólkur 2 dreingir - 2008 og 2009 eru: dreingir ið fylla 9 ella 10 ár í kalendaraárinum

Bólkur 3 gentur - 2007 og 2008 eru: gentur ið fylla 10 ella 11 ár í kalendaraárinum

Bólkur 3 dreingir - 2006 og 2007 eru: dreingir ið fylla 11 ella 12 ár í kalendaraárinum

Bólkur 4 gentur - 2005 og 2006 eru: gentur ið fylla 12 ella 13 ár í kalendaraárinum

Bólkur 4 dreingir - 2004 og 2005 eru: dreingir ið fylla 13 ella 14 ár í kalendaraárinum

Kalendaraári er frá 1. januar til 31. desember.