

SMS JólaSprint 2016

Kappingin verður í Havn leygardagin 17. desember 2016

UPPHITING – 12:00			
KAPPING – 13:00			
1	50m Firvald Kvinnur (riðil)	10	200m Frísvímjng Kvinnur
2	50m Firvald Menn (riðil)	11	200m Frísvímjng Menn
3	50m Ryggsvímjng Kvinnur (riðil)	12	100m Bringusvímjng Kvinnur
4	50m Ryggsvímjng Menn (riðil)	13	100m Bringusvímjng Kvinnur
5	50m Frísvímjng Kvinnur (riðil)	14	100m Ryggsvímjng Kvinnur
6	50m Frísvímjng Menn (riðil)	15	100m Ryggsvímjng Menn
7	100m Blandað Kvinnur (riðil)	16	100m Frísvímjng Kvinnur
8	100m Blandað Menn (riðil)	17	100m Frísvímjng Menn
9	4x50m Frísvímjng Mix	18	4x50m Blandað Mix
PAUSA – 10min		PAUSA – 10min	
		19	50m Firvald Kvinnur (finala)
		20	50m Firvald Menn (finala)
		21	50m Ryggsvímjng Kvinnur (finala)
		22	50m Ryggsvímjng Menn (finala)
		23	50m Frísvímjng Kvinnur (finala)
		24	50m Frísvímjng Menn (finala)
		25	100m Blandað Kvinnur (finala)
		26	100m Blandað Menn (finala)
		PAUSA – 5min	
		27	6x50m Frísvímjng Mix

KAPPING 19-26: Seks skjótastu svímjarar fra innleiðandi kapping 1 – 8.

KAPPING 27: 2 Gentur + 2 Dreingir + 1 Venjari + 1 Nevndarlimur.

Tilmeldingarnar skulu sendast til: soren@antoft.dk í seinasta lagi týskvøldið 14. DESEMBER 2016. Grodanfílan kemur seinni.

Vinarliga
Havnar Svímjifelag