



Til svimjifeløgini

Toftir, 08.01.2026

FLOT vil við hesum bjóða til FLOT-stevnu leygardagin 31. januar 2026 í Tofta skúla fyri bólk 1, 2, 3 og 4.

Tilmeldingarfreistin er Týskvøldið 27. jan. 2025 á data.tempus.fo

Bólkur 1

Upphiting kl. 12.15 - kapping kl. 12.45

Kapping	Grein	Kyn
1 ²	Nudlusvimjing	MIX
2	16 bein v/plátu	Dreingir
3	16 bein v/plátu	Gentur
4	16 frí	Dreingir
5	16 frí	Gentur
6	16 rygg	Dreingir
7	16 rygg	Gentur
8	33 frí	Dreingir
9	33 frí	Gentur

Bólkur 2

Upphiting kl. 13.30 - kapping kl. 14.00

Kapping	Grein	Kyn
10 ²	Nudlusvimjing	MIX
11	16 frí	Dreingir
12	16 frí	Gentur
13	16 rygg	Dreingir
14	16 rygg	Gentur
15	16 firvald	Dreingir
16	16 firvald	Gentur
17 ¹	33 frí	Dreingir
18 ¹	33 frí	Gentur
19 ¹	50 frí	Dreingir
20 ¹	50 frí	Gentur

Bólkur 3 og 4

Upphiting kl. 16.00 - kapping kl. 16.30

Kapping	Grein	Kyn
21 ²	Nudlusvimjing	MIX
22 ¹	33 frí	Dreingir
23 ¹	33 frí	Gentur
24 ¹	33 rygg	Dreingir
25 ¹	33 rygg	Gentur
26	33 firvald	Dreingir
27	33 firvald	Gentur
28 ¹	50 frí	Dreingir
29 ¹	50 frí	Gentur
30	50 bringa	Dreingir
31	50 bringa	Gentur
32 ¹	50 rygg	Dreingir
33 ¹	50 rygg	Gentur

Tíðirnar í reyðum eru vegleiðandi.
Boða verður frá klokkutíðunum tá
startlistin er klárur.

¹ Tað er einans loyvt at luttaka antin í 50m ella 33m í somu svimjigrein.

² Reglur kap. 1, kap. 10 og kap. 21: Nudlusvimjingin verður skipað á staðnum.

Feløgini hava 2 dómara við til hvønn stevnu-part. Hjálparfólkafundururin byrjar tá upphitingin byrjar. Nøvnini hjá hesum vera tit biðin um at senda til runig@me.com í seinast lagi mikudagin 28. januar 2026.

Fyrivarni verður tikið fyri møguligum broytingum.

Við svimjikkvøðu
FLOT