

9. bekkur – sund haust 2019

Föstudagar

Ágúst

- 23. Bringusund, tækni - kafsund
- 30. Skriðsund, tækni - marvaði

September

- 6. Baksund, tækni - Stunga
- 13. 10 mín sund (telja ferðir) – sundknattleikur
- 20. Flugsund, tækni m/blöðkum - björgunarsund
- 27. Bringusund, tækni, sprettir - marvaði

Október

- 4. Skriðsund, tækni, sprettir - stunga
- 11. **Haustþing**
- 25. Baksund, tækni – björgunarsund

Nóvember

- 1. 500 m frjálst, tímataka - pottur
- 8. Flugsund, tækni – kafsund
- 15. Skriðsund, tækni m/blöðkum – stunga
- 22. Bringusund, tækni - marvaði
- 29. Flugsund, tækni m/blöðkum - sundknattleikur

Desember

6. Baksund, tækni m/blöðkum – björgunarsund

13. 500 m frjálst, tímataka – pottur

20. **Kertadagur**

9. bekkur – sund vor 2019

Janúar

3. Bringusund, skriðsund - sprettir

10. Bringusund, tækni – kafund

17. Skriðsund, tækni – marvaði

24. Baksund, tækni – stunga

31. 500 m frjálst, tímataka – pottur

Febrúar

7. Flugsund, tækni – 10m kafund

14. Bringusund, sprettir – björgunarsund

21. Skriðsund, sprettir – sundknattleikur

28. Baksund, tækni – stunga

Mars

6. Skriðsund, tækni – marvaði

13. Bringusund, skriðsund - sprettir

20. 500 m frjálst, tímataka – pottur

27. Stunga af bakka – 50m (fatasund) þar af 8-10m kafund – troða marvaða og afklæðast á sunni (æfing fyrir námsmat).

Apríl

3. Flugsund, tækni – kafsund
17. Baksund 25m (stíll) – námsmat, skriðsund 50m (stíll) – námsmat, kafsund 10m (stíll) – námsmat.
24. Bringusund 50m (stíll) – námsmat, flugsund 25m (stíll) – námsmat

Maí

1. **Verkalýðsdagurinn**
8. 500 m frjálst, tímataka – pottur - námsmat
15. Stunga af bakka, 50m fatasund þar af 8-10m kafsund, troða marvaða og afklæðast á sundi - námsmat
22. Námsmat fyrir þá sem eiga eitthvað eftir.

Námsmat:

- 500m frjáls aðferð viðstöðulaust.
- Skriðsund 50m – stílsund
- Bringusund 50m – stílsund
- Baksund 25m – stílsund
- 10m kafsund – stíll.
- Stunga af bakka, 50m fatasund þar af 8-10m kafsund, troða marvaða og afklæðast á sundi.