



## Veiledende tidsskjema VU-cup 2015

### 7. mars 2015 kl. 09.00

Øvelse 1. 200m bryst, damer	09.00
Øvelse 2. 200m bryst, herrer	09.26
Øvelse 3. 100m butterfly, damer	09.36
Øvelse 4. 100m butterfly, herrer	09.45
<b>Pause</b>	<b>09.55</b>
Øvelse 5. 50m fri, damer	10.25
Øvelse 6. 50m fri, herrer	10.43
Øvelse 7. 200m rygg, damer	10.59
Øvelse 8. 200m rygg, herrer	11.18
<b>Pause</b>	<b>11.28</b>
Øvelse 9. 4*50m fri, damer	11.38
Øvelse 10. 4*50m fri, herrer	11.50
<b>Slutt</b>	<b>11.58</b>

### 7. mars 2015 kl. 14.30 Mini VU-cup

- Øvelse 1. 25 fri, mix
- Øvelse 2. 25 ry, mix

### 7. mars 2015 kl. 15.00 Defilering

Oppstilling ca kl 14:50

### 7. mars 2015 ca kl. 15.15

Øvelse 11. 200m fri, herrer	15.15
Øvelse 12. 200m fri, damer	15.36
Øvelse 13. 100m individuell medley, herrer	15.58
Øvelse 14. 100m individuell medley, damer	16.13
Øvelse 15. 50m rygg, herrer	16.29
Øvelse 16. 50m rygg, damer	16.40
<b>Pause</b>	<b>16.54</b>
Øvelse 17. 8*50m RALLARSTAFETTEN	17.09
<b>Slutt</b>	<b>17.32</b>

### 7. mars 2015 ca kl. 19.00

#### Bankett på Frydenlund Videregående skole

- Premieutdeling Øvelse 9
- Premieutdeling Øvelse 10
- Premieutdeling Øvelse 17



### **8. mars 2015 kl. 09.00**

Øvelse 18. 200m individuell medley, damer	09.00
Øvelse 19. 200m individuell medley, herrer	09.11
Øvelse 20. 100m fri, damer	09.21
Øvelse 21. 100m fri, herrer	09.45
<b><i>Pause</i></b>	<b><i>10.09</i></b>
Øvelse 22. 50m butterfly, damer	10.24
Øvelse 23. 50m butterfly, herrer	10.36
Øvelse 24. 100m bryst, damer	10.46
Øvelse 25. 100m bryst, herrer	11.08
<b><i>Pause</i></b>	<b><i>11.23</i></b>
Øvelse 26. 4*50m lag medley, mixed	11.33
<b><i>Slutt</i></b>	<b><i>11.45</i></b>

### **8. mars 2015 kl. 13.00**

Øvelse 27. 100m rygg, damer	13.00
Øvelse 28. 100m rygg, herrer	13.19
Øvelse 29. 50m bryst, damer	13.30
Øvelse 30. 50m bryst, herrer	13.43
Øvelse 31. 200m butterfly, damer	13.54
Øvelse 32. 200m butterfly, herrer	13.59
<b><i>Slutt</i></b>	<b><i>14.03</i></b>

Premieutdeling øvelse 26  
Bestemannspremiering