

Veiledende tidsskjema KSSK Open 2016

19. november 2016 kl. 10.00

Øvelse 1. 400m fri, herrer	10.00
Øvelse 2. 200m individuell medley, damer	11.24
Øvelse 3. 50m bryst, herrer	12.15
Øvelse 4. 50m bryst, damer	12.24
Øvelse 5. 100m rygg, herrer	12.36
Øvelse 6. 100m rygg, damer	12.47
Øvelse 7. 200m rygg, herrer	13.00
Øvelse 8. 200m rygg, damer	13.41
Pause	14.37
Øvelse 9. 100m fri, herrer	15.07
Øvelse 10. 100m fri, damer	15.23
Øvelse 11. 200m bryst, herrer	15.43
Øvelse 12. 200m bryst, damer	16.29
Øvelse 13. 50m butterfly, herrer	17.23
Øvelse 14. 50m butterfly, damer	17.30
Øvelse 15. 100m individuell medley, herrer	17.39
Øvelse 16. 100m individuell medley, damer	17.51
Slutt	18.04

20. november 2016 kl. 10.00

Øvelse 17. 400m fri, damer	10.00
Øvelse 18. 200m individuell medley, herrer	11.53
Øvelse 19. 50m fri, damer	12.33
Øvelse 20. 50m fri, herrer	12.48
Øvelse 21. 100m bryst, damer	13.02
Øvelse 22. 100m bryst, herrer	13.20
Øvelse 23. 100m butterfly, damer	13.38
Øvelse 24. 100m butterfly, herrer	14.03
Pause	14.24
Øvelse 25. 400m individuell medley, damer	14.54
Øvelse 26. 400m individuell medley, herrer	15.01
Øvelse 27. 50m rygg, damer	15.08
Øvelse 28. 50m rygg, herrer	15.18
Øvelse 29. 200m butterfly, damer	15.25
Øvelse 30. 200m butterfly, herrer	15.29
Øvelse 31. 1500m fri, damer	15.36
Øvelse 32. 1500m fri, herrer	16.17
Slutt	17.00