Veiledende tidsskjema – Hallingsvøm Gol 2016

Søndag 27. November 2016 kl. 11.00

Øvelse 1. 200m individuell medley, damer (ÅM1+2)	11.00
Øvelse 2. 200m individuell medley, herrer (ÅM1+2)	11.23
Øvelse 3. 50m rygg, damer	11.31
Øvelse 4. 50m rygg, herrer	11.35
Øvelse 5. 50m butterfly, damer (ÅM1)	11.40
Øvelse 6. 50m butterfly, herrer (ÅM1)	11.45
Øvelse 7. 100m fri, damer	11.48
Øvelse 8. 100m fri, herrer	11.55
Øvelse 9. 100m individuell medley, damer	12.04
Øvelse 10. 100m individuell medley, herrer	12.09
Øvelse 11. 100m butterfly, damer (ÅM 2)	12.14
Øvelse 12. 100m butterfly, herrer (ÅM 2)	12.22
Øvelse 13. 4*50m fri, damer	12.28
Øvelse 14. 4*50m fri, herrer	12.38
Pause	***12.44***
Øvelse 15. 400m fri, damer (ÅM1+2)	13.30
Øvelse 16. 400m fri, herrer (ÅM1+2)	13.52
Øvelse 17. 50m fri, damer	14.06
Øvelse 18. 50m fri, herrer	14.13
Øvelse 19. 100m bryst, damer (ÅM1)	14.19
Øvelse 20. 100m bryst, herrer (ÅM1)	14.27
Øvelse 21. 50m bryst, damer	14.32
Øvelse 22. 50m bryst, herrer	14.40
Øvelse 23. 100m rygg, damer (ÅM1)	14.44
Øvelse 24. 100m rygg, herrer (ÅM1)	14.49
Øvelse 25. 200m rygg, damer (ÅM2)	14.54
Øvelse 26. 200m rygg, herrer (ÅM2)	15.07
Slutt	***15.16***