7. desember 2019 kl. 14.00

Øvelse 201. 25m fri, damer	14.00
Øvelse 202. 25m fri, herrer	14.07
Øvelse 203. 50m bryst, damer	14.14
Øvelse 204. 50m bryst, herrer	14.23
Øvelse 205. 100m individuell medley, damer	14.33
Øvelse 206. 100m individuell medley, herrer	14.36
Øvelse 207. 50m rygg, damer	14.42
Øvelse 208. 50m rygg, herrer	14.48
Øvelse 209. 25m butterfly, damer	14.55
Øvelse 210. 25m butterfly, herrer	15.01
Slutt	***15.03***

8. desember 2019 kl. 14.00

Øvelse 211. 25m bryst, damer	14.00
Øvelse 212. 25m bryst, herrer	14.07
Øvelse 213. 50m fri, damer	14.12
Øvelse 214. 50m fri, herrer	14.23
Øvelse 215. 50m butterfly, damer	14.31
Øvelse 216. 50m butterfly, herrer	14.34
Øvelse 217. 25m rygg, damer	14.37
Øvelse 218. 25m rygg, herrer	14.44
Slutt	***14.48***