

Veiledende tidsskjema

Fredag 13. september 2019 kl. 17.30

Øvelse 1. 400m individuell medley, damer	17.30
Øvelse 2. 400m individuell medley, herrer	17.43
Øvelse 3. 1500m fri, damer	17.56
Øvelse 4. 1500m fri, herrer	18.46
Slutt	19.27

Lørdag 14. september 2019 kl. 09.00

Øvelse 5. 400m fri, herrer	09.00
Øvelse 6. 200m individuell medley, damer	09.23
Øvelse 7. 50m bryst, herrer	09.50
Øvelse 8. 50m rygg, damer	09.57
Øvelse 9. 200m rygg, herrer	10.04
Øvelse 10. 100m fri, damer	10.18
Øvelse 11. 50m butterfly, herrer	10.37
Øvelse 12. 100m butterfly, damer	10.42
Øvelse 13. 200m bryst, herrer	10.48
Øvelse 14. 100m bryst, damer	10.58
Øvelse 15. 100m rygg, herrer	11.18
Øvelse 16. 200m butterfly, damer	11.23
Øvelse 17. 50m fri, herrer	11.26
Slutt	11.32

Rekruttstevne **11.35**

Lørdag 14. september 2019 kl. 13.00

Øvelse 18. 400m fri, herrer	13.00
Øvelse 19. 200m individuell medley, damer	13.29
Øvelse 20. 50m bryst, herrer	13.51
Øvelse 21. 50m rygg, damer	14.01
Øvelse 22. 200m rygg, herrer	14.11
Øvelse 23. 100m fri, damer	14.25
Øvelse 24. 50m butterfly, herrer	14.40
Øvelse 25. 100m butterfly, damer	14.50
Øvelse 26. 200m bryst, herrer	15.01
Øvelse 27. 100m bryst, damer	15.17
Øvelse 28. 100m rygg, herrer	15.32
Øvelse 29. 200m butterfly, damer	15.40
Øvelse 30. 50m fri, herrer	15.47
Pause 15 min.	
Øvelse 31. 4*100m fri, mixed	16.15
Øvelse 32. 8*50m lag medley, mixed	16.26
Pause 15 min.	
50m rygg, damer B og A-finale	16.45
50m fri, herrer B og A-finale	16.52
Slutt	17.00

Søndag 15. september 2019 kl. 09.00

Øvelse 33. 400m fri, damer	09.00
Øvelse 34. 200m individuell medley, herrer	09.32
Øvelse 35. 50m bryst, damer	09.45
Øvelse 36. 50m rygg, herrer	09.52
Øvelse 37. 200m rygg, damer	09.57
Øvelse 38. 100m fri, herrer	10.15
Øvelse 39. 50m butterfly, damer	10.24
Øvelse 40. 100m butterfly, herrer	10.31
Øvelse 41. 200m bryst, damer	10.33
Øvelse 42. 100m bryst, herrer	10.57
Øvelse 43. 100m rygg, damer	11.05
Øvelse 45. 50m fri, damer	11.11
Slutt	11.20

Rekruttstevne**11.30****Søndag 15. september 2019 kl. 13.00**

Øvelse 46. 400m fri, damer	13.00
Øvelse 47. 200m individuell medley, herrer	13.38
Øvelse 48. 50m bryst, damer	14.03
Øvelse 49. 50m rygg, herrer	14.12
Øvelse 50. 200m rygg, damer	14.19
Øvelse 51. 100m fri, herrer	14.34
Øvelse 52. 50m butterfly, damer	14.49
Øvelse 53. 100m butterfly, herrer	14.57
Øvelse 54. 200m bryst, damer	15.07
Øvelse 55. 100m bryst, herrer	15.28
Øvelse 56. 100m rygg, damer	15.39
Øvelse 57. 200m butterfly, herrer	15.49
Øvelse 58. 50m fri, damer	15.56
Pause 15 min	16.07
Øvelse 59. 8*50m fri, mixed	16.22
Pause 15 min	16.30
100m IM C, B og A-finale	16.45
50m rygg, herrer B og A-finale	17.05
50m fri, damer B og A-finale	17.15
Slutt	17.30