

## Veiledende tidsskjema Lambertseter Open 2020

### **Fredag 18. september 2020 kl. 17.30** (født 2004 oe)

Øvelse 1. 400m fri, herrer	17.30
Øvelse 2. 400m fri, damer	17.41
Øvelse 3. 200m individuell medley, herrer	17.52
Øvelse 4. 200m individuell medley, damer	17.58
<b>Slutt</b>	<b>18.05</b>

### **Fredag 18. september 2020 kl. 18.05** (født 2005-2006)

Øvelse 5. 400m fri, herrer	18.05
Øvelse 6. 400m fri, damer	18.16
Øvelse 7. 200m individuell medley, herrer	18.35
Øvelse 8. 200m individuell medley, damer	18.42
<b>Slutt</b>	<b>18.49</b>

### **Lørdag 19. september 2020 kl. 09.00** (født 2009-2011)

Øvelse 9. 200m fri, herrer	09.00
Øvelse 10. 200m fri, damer	09.10
Øvelse 11. 100m rygg, herrer	09.25
Øvelse 12. 100m rygg, damer	09.33
Øvelse 13. 100m bryst, herrer	09.42
Øvelse 14. 100m bryst, damer	09.51
Øvelse 15. 100m individuell medley, herrer	10.05
Øvelse 16. 100m individuell medley, damer	10.13
Øvelse 17. 50m fri, herrer	10.22
Øvelse 18. 50m fri, damer	10.28
<b>Slutt</b>	<b>10.40</b>

### **Lørdag 19. september 2020 kl. 10.40** (født 2007-2008)

Øvelse 19. 200m fri, herrer	10.40
Øvelse 20. 200m fri, damer	10.52
Øvelse 21. 100m rygg, herrer	11.08
Øvelse 22. 100m rygg, damer	11.13
Øvelse 23. 100m bryst, herrer	11.24
Øvelse 24. 100m bryst, damer	11.34
Øvelse 25. 100m individuell medley, herrer	11.49
Øvelse 26. 100m individuell medley, damer	11.54
Øvelse 27. 50m fri, herrer	12.08
Øvelse 28. 50m fri, damer	12.13
<b>Slutt</b>	<b>12.21</b>

**Lørdag 19. september 2020 kl. 14.00** (født 2005-2006)

Øvelse 29. 200m fri, herrer	14.00
Øvelse 30. 200m fri, damer	14.10
Øvelse 31. 100m rygg, herrer	14.20
Øvelse 32. 100m rygg, damer	14.25
Øvelse 33. 100m bryst, herrer	14.29
Øvelse 34. 100m bryst, damer	14.33
Øvelse 35. 100m individuell medley, herrer	14.40
Øvelse 36. 100m individuell medley, damer	14.45
Øvelse 37. 50m fri, herrer	14.51
Øvelse 38. 50m fri, damer	14.56
Øvelse 39. 200m butterfly, herrer	15.02
Øvelse 40. 200m butterfly, damer	15.06
<b>Slutt</b>	<b>15.10</b>

**Lørdag 19. september 2020 kl. 15.10** (født 2004 oe)

Øvelse 41. 200m fri, herrer	15.10
Øvelse 42. 200m fri, damer	15.18
Øvelse 43. 100m rygg, herrer	15.30
Øvelse 44. 100m rygg, damer	15.37
Øvelse 45. 100m bryst, herrer	15.46
Øvelse 46. 100m bryst, damer	15.52
Øvelse 47. 100m individuell medley, herrer	15.58
Øvelse 48. 100m individuell medley, damer	16.03
Øvelse 49. 50m fri, herrer	16.09
Øvelse 50. 50m fri, damer	16.16
Øvelse 51. 200m butterfly, herrer	16.23
Øvelse 52. 200m butterfly, damer	16.29
<b>Slutt</b>	<b>16.36</b>

**Søndag 20. september 2020 kl. 09.00** (født 2007-2008)

Øvelse 53. 400m fri, herrer	09.00
Øvelse 54. 400m fri, damer	09.14
Øvelse 55. 200m individuell medley, herrer	09.50
Øvelse 56. 200m individuell medley, damer	09.55
Øvelse 57. 200m rygg, herrer	10.03
Øvelse 58. 200m rygg, damer	10.11
Øvelse 59. 100m butterfly, herrer	10.27
Øvelse 60. 100m butterfly, damer	10.30
Øvelse 61. 200m bryst, herrer	10.35
Øvelse 62. 200m bryst, damer	10.40
Øvelse 63. 100m fri, herrer	11.02
Øvelse 64. 100m fri, damer	11.06
<b>Slutt</b>	<b>11.18</b>

**Søndag 20. september 2020 kl. 11.18** (født 2005-2006)

Øvelse 65. 800m fri, herrer	11.18
Øvelse 66. 800m fri, damer	11.32
Øvelse 67. 200m rygg, herrer	11.45
Øvelse 68. 200m rygg, damer	11.52
Øvelse 69. 100m butterfly, herrer	12.02
Øvelse 70. 100m butterfly, damer	12.05
Øvelse 71. 200m bryst, herrer	12.09
Øvelse 72. 200m bryst, damer	12.13
Øvelse 73. 100m fri, herrer	12.21
Øvelse 74. 100m fri, damer	12.28
Øvelse 76. 400m individuell medley, damer	12.35
<b>Slutt</b>	<b>12.42</b>

**Søndag 20. september 2020 kl. 14.00** (født 2004 oe)

Øvelse 77. 800m fri, herrer	14.00
Øvelse 78. 800m fri, damer	14.22
Øvelse 79. 200m rygg, herrer	14.48
Øvelse 80. 200m rygg, damer	14.51
Øvelse 81. 100m butterfly, herrer	15.01
Øvelse 82. 100m butterfly, damer	15.06
Øvelse 83. 200m bryst, herrer	15.11
Øvelse 84. 200m bryst, damer	15.18
Øvelse 85. 100m fri, herrer	15.22
Øvelse 86. 100m fri, damer	15.32
Øvelse 87. 400m individuell medley, herrer	15.42
Øvelse 88. 400m individuell medley, damer	15.48
<b>Slutt</b>	<b>15.55</b>