

17. juni 2023 kl. 10.00

Øvelse 1. 400m fri, herrer	10.00
Øvelse 2. 400m fri, damer	10.26
Øvelse 3. 50m butterfly, herrer	10.53
Øvelse 4. 50m butterfly, damer	10.59
Øvelse 5. 100m individuell medley, herrer	11.07
Øvelse 6. 100m individuell medley, damer	11.19
<i>Pause</i>	<i>11.34</i>
Øvelse 7. 200m butterfly, herrer	11.50
Øvelse 8. 200m butterfly, damer	11.55
Øvelse 9. 50m bryst, herrer	11.59
Øvelse 10. 50m bryst, damer	12.13
<i>Slutt</i>	<i>12.32</i>

17. juni 2023 kl. 13.15 Rekrutt

Øvelse 1. 50m rygg, mixed	13.15
Øvelse 2. 25m bryst, mixed	13.46
Øvelse 3. 50m fri, mixed	14.22
Øvelse 4. 25m butterfly, mixed	15.01
Øvelse 5. 4*25m fri, mixed	15.10
<i>Slutt</i>	<i>15.19</i>

17. juni 2023 kl. 16.00

Øvelse 11. 200m rygg, herrer	16.00
Øvelse 12. 200m rygg, damer	16.10
Øvelse 13. 50m fri, herrer	16.20
Øvelse 14. 50m fri, damer	16.32
Øvelse 15. 100m bryst, herrer	16.47
Øvelse 16. 100m bryst, damer	16.57
Øvelse 17. 200m fri, herrer	17.16
Øvelse 18. 200m fri, damer	17.28
<i>Pause</i>	<i>17.42</i>
Øvelse 19. 6*50m fri, mixed	17.52
<i>Slutt</i>	<i>18.05</i>

18. juni 2023 kl. 09.00

Øvelse 20. 400m individuell medley, damer	09.00
Øvelse 21. 400m individuell medley, herrer	09.10
Øvelse 22. 100m fri, damer	09.17
Øvelse 23. 100m fri, herrer	09.38
Øvelse 24. 50m rygg, damer	09.56
Øvelse 25. 50m rygg, herrer	10.07
Øvelse 26. 200m individuell medley, damer	10.15
Øvelse 27. 200m individuell medley, herrer	10.26
<i>Pause</i>	<i>10.37</i>
Øvelse 28. 4*50m lag medley, damer	10.47
Øvelse 29. 4*50m lag medley, herrer	10.56
<i>Slutt</i>	<i>11.05</i>

18. juni 2023 kl. 11.30

Øvelse 6. 25m fri, mixed	11.30
Øvelse 7. 50m bryst, mixed	12.09
Øvelse 8. 25m rygg, mixed	12.40
Øvelse 9. 100m fri, mixed	13.16
<i>Slutt</i>	<i>13.30</i>

18. juni 2023 kl. 14.00

Øvelse 30. 200m bryst, damer	14.00
Øvelse 31. 200m bryst, herrer	14.20
Øvelse 32. 100m rygg, damer	14.38
Øvelse 33. 100m rygg, herrer	14.53
Øvelse 34. 100m butterfly, damer	15.03
Øvelse 35. 100m butterfly, herrer	15.10
<i>Slutt</i>	<i>15.20</i>