

Tidsskjema for stevnehelg 24-26 november, Ågotnes.

Fredagsmedley - IM

Fredag 24. november 2023 kl. 18.40

Lagledermøte:	18.05
Øvelse 1. 100m individuell medley, damer (1 Heat)	18.40
Øvelse 2. 100m individuell medley, herrer (1 heat)	18.43
Øvelse 3. 200m individuell medley, damer (11 heat)	18.46
Øvelse 4. 200m individuell medley, herrer (7 heat)	19.33
Slutt	20.02

Vestbo Medley

Lørdag 25. november 2023 kl. 09.00

Innsvømming:	08.00
Lagledermøte:	08.15
Øvelse 1. 1500m fri, herrer	09.00
Øvelse 2. 50m butterfly, damer	09.43
Øvelse 3. 50m bryst, herrer	09.59
Øvelse 4. 400m fri, damer	10.10
Øvelse 5. 4*50m fri, mixed	11.40
Pause	11.50
Øvelse 6. 200m bryst, herrer	12.35
Øvelse 7. 200m rygg, damer	13.15
Øvelse 8. 50m rygg, herrer	14.07
Øvelse 9. 100m butterfly, damer	14.16
Øvelse 10. 100m fri, herrer	14.33
Slutt	14.52

Søndag 26. november 2023 kl. 10.00

Innsvømming:	09.00
Lagledermøte:	09.15
Øvelse 11. 1500m fri, damer	10.00
Øvelse 12. 50m butterfly, herrer	10.45
Øvelse 13. 50m bryst, damer	10.53
Øvelse 14. 400m fri, herrer	11.14
Øvelse 15. 4*50m lag medley, mixed	12.24
Pause	12.35
Øvelse 16. 200m bryst, damer	13.20
Øvelse 17. 200m rygg, herrer	14.10
Øvelse 18. 50m rygg, damer	14.40
Øvelse 19. 100m butterfly, herrer	15.01
Øvelse 20. 100m fri, damer	15.14
Slutt	15.40

Vestbo Minimedley

Søndag 26. november 2023 kl. 16.45

Innsvømming:	16.00
Lagledermøte:	16.15
Øvelse 1. 25m fri, damer	16.45
Øvelse 2. 25m fri, herrer	16.57
Øvelse 3. 25m bryst, damer	17.05
Øvelse 4. 25m bryst, herrer	17.20
Øvelse 5. 25m butterfly, damer	17.30
Øvelse 6. 25m butterfly, herrer	17.36
Øvelse 7. 50m fri, damer	17.40
Øvelse 8. 50m fri, herrer	17.52
Øvelse 9. 50m rygg, damer	18.00
Øvelse 10. 50m rygg, herrer	18.07
Øvelse 11. 200m fri, damer	18.11
Øvelse 12. 200m fri, herrer	18.14
Slutt	18.21