

Veiledende tidsskjema **Lørdag 21. januar 2023 kl. 09.00**

Øvelse 1. 200m fri, damer	09.00
Øvelse 2. 200m fri, herrer	09.18
Øvelse 3. 400m fri, damer	09.31
Øvelse 4. 400m fri, herrer	10.03
Øvelse 5. 50m butterfly, damer	10.18
Øvelse 6. 50m butterfly, herrer	10.22
Øvelse 7. 100m butterfly, damer	10.27
Øvelse 8. 100m butterfly, herrer	10.36
Øvelse 9. 100m bryst, damer	10.41
Øvelse 10. 100m bryst, herrer	10.52
Øvelse 11. 200m bryst, damer	11.03
Øvelse 12. 200m bryst, herrer	11.23
Øvelse 13. 100m rygg, damer	11.39
Øvelse 14. 100m rygg, herrer	11.48
Øvelse 15. 200m rygg, damer	11.54
Øvelse 16. 200m rygg, herrer	12.14
Øvelse 17. 100m individuell medley, damer	12.20
Øvelse 18. 100m individuell medley, herrer	12.28
Øvelse 19. 200m individuell medley, damer	12.36
Øvelse 20. 200m individuell medley, herrer	12.55
<i>Slutt</i>	<i>13.05</i>