

Tidsskjema for stevnehelg 22-24 november, Ågotnes

Fredagsmedley- IM

Fredag 22. november 2024 kl 18.40

Innsvømming:	18.00
Lagledermøte:	18.05
Øvelse 1. 100m individuell medley, damer	18.40
Øvelse 2. 100m individuell medley, herrer	18.46
Øvelse 3. 200m individuell medley, damer	18.51
Øvelse 4. 200m individuell medley, herrer	19.42
Slutt	20.18

Vestbo Medley

Lørdag 23. november 2024 kl. 09.30

Innsvømming:	08.30
Lagledermøte:	08.45
Øvelse 1. 1500m fri, herrer	09.30
Øvelse 2. 50m butterfly, damer	10.12
Øvelse 3. 50m bryst, herrer	10.25
Øvelse 4. 400m fri, damer	10.38
Øvelse 5. 4*50m fri, mixed	12.35
Pause	12.55
Øvelse 6. 200m bryst, herrer	13.35
Øvelse 7. 200m rygg, damer	14.16
Øvelse 8. 50m rygg, herrer	15.06
Øvelse 9. 100m butterfly, damer	15.17
Øvelse 10. 100m fri, herrer	15.35
Slutt	15.57

Søndag 24. november 2024 kl. 09.30

Innsvømming:	08.30
Øvelse 11. 1500m fri, damer	09.30
Øvelse 12. 50m butterfly, herrer	10.47
Øvelse 13. 50m bryst, damer	10.56
Øvelse 14. 400m fri, herrer	11.15
Øvelse 15. 4*50m lag medley, mixed	12.33
Pause	12.55
Øvelse 16. 200m bryst, damer	13.35
Øvelse 17. 200m rygg, herrer	14.35
Øvelse 18. 50m rygg, damer	15.12
Øvelse 19. 100m butterfly, herrer	15.28
Øvelse 20. 100m fri, damer	15.46
Slutt	16.14

Vestbo Mini Medley

Søndag 24. november 2024 kl. 17.15

Innsvømming	16.30
Øvelse 1. 25m fri, damer	17.15
Øvelse 2. 25m fri, herrer	17.23
Øvelse 3. 25m rygg, damer	17.27
Øvelse 4. 25m rygg, herrer	17.36
Øvelse 5. 50m bryst, damer	17.41
Øvelse 6. 50m bryst, herrer	17.49
Øvelse 7. 50m fri, damer	17.53
Øvelse 8. 50m fri, herrer	18.01
Øvelse 9. 200m fri, damer	18.07
Øvelse 10. 200m fri, herrer	18.10
Slutt	18.13