

Tromsø open 28 - 29. september 2024

Dvelsesoppsett

Lørdag formiddag	
1	400 m fri gutter
2	400 m fri jenter
3	50 m butterfly gutter
4	50 m butterfly jenter
5	100 m individuell medley gutter
6	100 m individuell medley jenter
	Pause 10 min
7	200 m butterfly gutter
8	200 m butterfly jenter
9	50 m bryst gutter
10	50 m bryst jenter
11	200 m fri gutter
12	200 m fri jenter

Søndag formiddag	
22	800 m fri jenter
23	800 m fri gutter
24	50 m rygg jenter
25	50 m rygg gutter
26	200 m individuell medley jenter
27	200 m individuell medley gutter
28	100 m fri jenter
29	100 m fri gutter
	Pause 10 min
30	4 x 100 m lag medley jenter
31	4 x 100 m lag medley gutter

Lørdag ettermiddag	
13	200 m rygg gutter
14	200 m rygg jenter
15	50 m fri gutter
16	50 m fri jenter
17	100 m bryst gutter
18	100 m bryst jenter
19	400 m individuell medley gutter
20	400 m individuell medley jenter
	Pause 10 min
21	4 x 50 m lag medley mix

Søndag ettermiddag	
32	200 m bryst jenter
33	200 m bryst gutter
34	100 m rygg jenter
35	100 m rygg gutter
36	100 m butterfly jenter
37	100 m butterfly gutter
	Pause 10 min
38	4 x 50 m fri jenter
39	4 x 50 m fri gutter

*4 x 50 medley mix svømmes som mix-stafett, med 2 jenter og 2 gutter på hvert lag



Tromsø
Svømmeklubb