

Veiledende tidsskjema

Lørdag 31. januar 2026 kl. 10.30

<i>Innsvømming</i>	<i>09.00 til 10.15</i>
<i>Dommermøte</i>	<i>09.30</i>
Øvelse 1. 200m rygg, damer	10.30
Øvelse 2. 200m rygg, herrer	11.00
Øvelse 3. 50m butterfly, damer	11.22
Øvelse 4. 50m butterfly, herrer	11.29
Øvelse 5. 100m bryst, damer	11.35
Øvelse 6. 100m bryst, herrer	11.50
Øvelse 7. 800m fri, damer	11.59
Øvelse 8. 800m fri, herrer	12.12
Slutt	12.36

Lørdag 31. januar 2026 kl. 14.00

<i>Innsvømming</i>	<i>13.00 til 13.45</i>
<i>Dommermøte</i>	<i>13.00</i>
Øvelse 9. 50m bryst, damer	14.00
Øvelse 10. 50m bryst, herrer	14.11
Øvelse 11. 100m butterfly, damer	14.17
Øvelse 12. 100m butterfly, herrer	14.34
Øvelse 13. 200m fri, damer	14.43
Øvelse 14. 200m fri, herrer	14.59
Øvelse 15. 4*50m lag medley, mixed	15.13
Slutt	15.24

Søndag 1. februar 2026 kl. 10.00

<i>Innsvømming</i>	<i>08.30 til 09.45</i>
<i>Dommermøte</i>	<i>09.00</i>
Øvelse 16. 400m fri, damer	10.00
Øvelse 17. 400m fri, herrer	10.58
Øvelse 18. 100m individuell medley, damer	11.28
Øvelse 19. 100m individuell medley, herrer	11.41
Øvelse 20. 50m rygg, damer	11.54
Øvelse 21. 50m rygg, herrer	12.04
Øvelse 22. 100m rygg, damer	12.07
Øvelse 23. 100m rygg, herrer	12.16
Slutt	12.25

Søndag 1. februar 2026 kl. 13.30

<i>Innsvømming</i>	<i>12.30 til 13.15</i>
<i>Dommermøte</i>	<i>12.30</i>
Øvelse 24. 4*50m fri, damer	13.30
Øvelse 25. 4*50m fri, herrer	13.40
Øvelse 26. 200m bryst, damer	13.46
Øvelse 27. 200m bryst, herrer	14.09
Øvelse 28. 50m fri, damer	14.23
Øvelse 29. 50m fri, herrer	14.34
Øvelse 30. 200m individuell medley, damer	14.44
Øvelse 31. 200m individuell medley, herrer	15.06
Slutt	15.23