

## Foreløpig tidsskjema

### Lørdag 21. mars 2026 kl. 08.00

Øvelse 101. 1500m fri, damer	08.00
Øvelse 102. 1500m fri, herrer	08.29

**Slutt 08.55**

### Lørdag 21. mars 2026 kl. 11.00

Øvelse 201. 400m fri, damer	11.00
Øvelse 202. 400m fri, herrer	11.17
Øvelse 203. 50m bryst, damer - Forsøk	11.41
Øvelse 204. 50m bryst, herrer - Forsøk	11.55

**Pause 12.07**

Øvelse 205. 50m fri, damer - Forsøk	12.17
Øvelse 206. 50m fri, herrer - Forsøk	12.32
Øvelse 207. 200m rygg, damer	12.48
Øvelse 208. 200m rygg, herrer	13.04

**Slutt 13.08**

### Lørdag 21. mars 2026 kl. 15.00

Øvelse 301. 200m butterfly, damer	15.00
Øvelse 302. 200m butterfly, herrer	15.06
Øvelse 303. 200m individuell medley, damer	15.11
Øvelse 304. 200m individuell medley, herrer	15.34
Øvelse 305. 100m butterfly, damer	15.54
Øvelse 306. 100m butterfly, herrer	16.01
Øvelse 401. 100m rygg, damer	16.10
Øvelse 402. 100m rygg, herrer	16.25

**Slutt 16.42**

### Lørdag 21. mars 2026 kl. 17.30

Øvelse 405. 50m bryst, damer - Finale	17.30
Øvelse 406. 50m bryst, herrer - Finale	17.37
Øvelse 409. 50m fri, damer - Finale	17.44
Øvelse 410. 50m fri, herrer - Finale	17.54
Øvelse 411. 4*50m fri, mixed	18.01

**Slutt 18.16**

### Søndag 22. mars 2026 kl. 09.00

Øvelse 501. 400m individuell medley, herrer	09.00
Øvelse 502. 400m individuell medley, damer	09.09
Øvelse 503. 50m butterfly, herrer - Forsøk	09.17
Øvelse 504. 50m butterfly, damer - Forsøk	09.27

**Pause 09.40**

Øvelse 505. 50m rygg, herrer - Forsøk	10.10
Øvelse 506. 50m rygg, damer - Forsøk	10.21
Øvelse 507. 200m bryst, herrer	10.32
Øvelse 508. 200m bryst, damer	10.48
Øvelse 509. 200m fri, herrer	11.03
Øvelse 510. 200m fri, damer	11.23

**Slutt 11.40**

**Søndag 22. mars 2026 kl. 12.30**

Øvelse 601. 4*50m fri, herrer	12.30
Øvelse 602. 4*50m fri, damer	12.38
Øvelse 603. 100m fri, herrer	12.49
Øvelse 604. 100m fri, damer	13.08
Øvelse 605. 100m bryst, herrer	13.25
Øvelse 606. 100m bryst, damer	13.39

**Slutt 13.59**

**Søndag 22. mars 2026 kl. 15.00**

Øvelse 703. 50m rygg, herrer - Finale	15.00
Øvelse 704. 50m rygg, damer - Finale	15.07
Øvelse 707. 50m butterfly, herrer - Finale	15.14
Øvelse 708. 50m butterfly, damer - Finale	15.21
Øvelse 709. 6*50m butterfly, mixed	15.28

**Slutt 15.38**