

Øvelse 1. 400m fri, damer	11.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer	12.03
Øvelse 3. 50m bryst, damer	12.35
Øvelse 4. 50m bryst, herrer	12.57
Øvelse 5. 200m fri, damer	13.07
Øvelse 6. 200m fri, herrer	13.19
Øvelse 7. 100m rygg, damer	13.30
Øvelse 8. 100m rygg, herrer	13.47
Øvelse 9. 50m butterfly, damer	13.55
Øvelse 10. 50m butterfly, herrer	14.07
Øvelse 11. 100m fri, damer	14.13
Øvelse 12. 100m fri, herrer	14.40
Øvelse 13. 200m bryst, damer	14.57
Øvelse 14. 200m bryst, herrer	15.23
Øvelse 15. 4*50m fri, damer	15.44
Øvelse 16. 4*50m fri, herrer	15.58

Pause

Øvelse 17. 800m fri, damer	16.40
Øvelse 18. 800m fri, herrer	16.53
Øvelse 19. 200m individuell medley, damer	17.06
Øvelse 20. 200m individuell medley, herrer	17.34
Øvelse 21. 50m rygg, damer	17.54
Øvelse 22. 50m rygg, herrer	18.06
Øvelse 23. 100m butterfly, damer	18.15
Øvelse 24. 100m butterfly, herrer	18.22
Øvelse 25. 100m bryst, damer	18.27
Øvelse 26. 100m bryst, herrer	18.48
Øvelse 27. 50m fri, damer	19.04
Øvelse 28. 50m fri, herrer	19.20
Øvelse 29. 100m individuell medley, damer	19.30
Øvelse 30. 100m individuell medley, herrer	19.48
Øvelse 31. 200m rygg, damer	19.58
Øvelse 32. 200m rygg, herrer	20.10
Øvelse 33. 4*50m lag medley, damer	20.22
Øvelse 34. 4*50m lag medley, herrer	20.33

OBS!! Tidsskjema er kun veiledende, stevnet kjøres fortløpende!