

## Veiledende tids-skjema

### Fredag 12. mars 2010 kl. 15.00

Øvelse 1. 4*50m bryst, mixed	15.00
Øvelse 2. 200m butterfly, herrer	15.22
Øvelse 3. 200m butterfly, damer	15.34
Øvelse 4. 200m individuell medley, herrer	15.44
Øvelse 5. 200m individuell medley, damer	16.11
Øvelse 6. 100m bryst, herrer	16.29
Øvelse 7. 100m bryst, damer	16.59
Øvelse 8. 4*50m lag medley, herrer	17.16
Øvelse 9. 4*50m lag medley, damer	17.48
Øvelse 10. 1500m fri, herrer	18.06
Heat 1	18.06
Heat 2	18.36
Heat 3	19.03
Heat 4	19.27
Heat 5	19.49

**Slutt** **20.11**

### Lørdag 13. mars 2010 kl. 08.30

Øvelse 11. 800m fri, damer	08.30
Heat 1	08.30
Heat 2	08.47
Heat 3	09.01

Øvelse 12. 200m bryst, herrer	09.15
Øvelse 13. 200m bryst, damer	09.53
Øvelse 14. 100m fri, herrer	10.07
Øvelse 15. 100m fri, damer	10.47
Øvelse 16. 100m rygg, herrer	11.08
Øvelse 17. 100m rygg, damer	11.30
Øvelse 18. 4*50m lag medley, mixed	11.47

**Slutt** **12.24**

### Lørdag 13. mars 2010 kl. 13.00

Øvelse 19. 400m fri, herrer	13.00
Øvelse 20. 400m fri, damer	13.43
Øvelse 21. 50m butterfly, herrer	14.12
Øvelse 22. 50m butterfly, damer	14.39
Øvelse 23. 100m individuell medley, herrer	14.52
Øvelse 24. 100m individuell medley, damer	15.24
Øvelse 25. 50m bryst, herrer	15.46
Øvelse 26. 50m bryst, damer	16.14
Øvelse 27. 4*50m fri, herrer	16.29
Øvelse 28. 4*50m fri, damer	16.59

**Slutt** **17.16**

## **Søndag 14. mars 2010 kl. 12.00**

Øvelse 29. 50m fri, damer	12.00
Øvelse 30. 50m fri, herrer	12.24
Øvelse 31. 100m butterfly, damer	13.03
Øvelse 32. 100m butterfly, herrer	13.10
Øvelse 33. 50m rygg, damer	13.26
Øvelse 34. 50m rygg, herrer	13.35
Øvelse 35. 4*50m fri, mixed	13.52
<b><i>Slutt</i></b>	<b><i>14.20</i></b>