

Fredag 17. oktober kl. 16.30 Innsvømming fra kl. 15.00 - 16.20

Øvelse	Distanse			Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-95	Senior	89-90	91-92	93-95
1	400	Medley	Damer	4					5.25,00	5.30,00	5.45,00	6.02,00
2	400	Medley	Herrer	4	5.10,00	5.15,00	5.30,00	5.50,00				
3	100	Fri	Damer	20					1.04,50	1.06,00	1.10,00	1.15,00
4	100	Fri	Herrer	20	59,50	1.00,50	1.05,50	1.08,50				
5	100	Butterfly	Damer	20					1.14,00	1.15,00	1.18,00	1.25,50
6	100	Butterfly	Herrer	20	1.06,00	1.07,00	1.13,00	1.22,00				
7	400	Fri	Damer	4					4.45,00	4.50,00	4.55,00	5.05,00
8	400	Fri	Herrer	4	4.30,00	4.35,00	4.50,00	5.05,00				

Lørdag 18. oktober kl. 08.00 Innsvømming fra kl. 06.30 - 07.50

Øvelse	Distanse			Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-95	Senior	89-90	91-92	93-95
9	1500	Fri	Damer	2 av 3					18.45,00	19.15,00	20.00,00	20.30,00
10	1500	Fri	Herrer	2 av 3	18.45,00	19.15,00	20.00,00	20.30,00				

Lørdag 18. oktober kl. 10.00 Innsvømming fra kl. 09.20 - 09.55

11	4x50	Medley	Damer	*								
12	4x50	Medley	Herrer	*								
13	200	Medley	Damer	12					2.39,00	2.41,00	2.53,00	3.04,00
14	200	Medley	Herrer	12	2.26,00	2.28,00	2.39,00	2.52,00				
15	50	Butterfly	Damer						33,50	34,50	36,50	39,00
16	50	Butterfly	Herrer		30,00	30,50	34,50	37,50				
17	100	Rygg	Damer	20					1.13,00	1.16,00	1.20,00	1.26,50
18	100	Rygg	Herrer	20	1.08,00	1.09,50	1.16,00	1.22,50				
19	100	Bryst	Damer	20					1.22,50	1.23,50	1.26,00	1.32,50
20	100	Bryst	Herrer	20	1.14,50	1.15,50	1.20,00	1.26,50				
21	200	Fri	Damer	12					2.19,00	2.23,00	2.28,50	2.41,50
22	200	Fri	Herrer	12	2.04,00	2.08,00	2.15,00	2.26,50				

Lørdag 18. oktober kl. 17.00 SUPERFINALER Innsvømming fra kl. 16.00 - 16.50

Øvelse	Distanse			Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-95	Senior	89-90	91-92	93-95
23	400	Medley	Damer									
24	400	Medley	Herrer									
25	100	Butterfly	Damer									
26	100	Butterfly	Herrer									
27	100	Rygg	Damer									
28	100	Rygg	Herrer									
29	100	Bryst	Damer									
30	100	Bryst	Herrer									
31	1500	Fri	Damer	Siste heat øv. 9								
32	1500	Fri	Herrer	Siste heat øv. 10								
33	100	Fri	Damer									
34	100	Fri	Herrer									
35	4x50	Medley	Damer									
36	4x50	Medley	Herrer									

Søndag 19. oktober kl. 09.00 Innsvømming fra kl. 07.30 - 08.50

Øvelse	Distanse			Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-95	Senior	89-90	91-92	93-95
37	50	Fri	Damer						29,50	30,50	32,50	34,00
38	50	Fri	Herrer		27,50	28,00	29,50	31,50				
39	200	Butterfly	Damer	12					2.40,00	2.42,00	2.52,00	3.02,00
40	200	Butterfly	Herrer	12	2.28,00	2.30,00	2.40,00	2.54,00				
41	50	Bryst	Damer						39,00	39,50	41,00	43,00
42	50	Bryst	Herrer		34,50	35,00	38,00	40,50				
43	200	Rygg	Damer	12					2.36,00	2.40,00	2.52,00	3.04,00
44	200	Rygg	Herrer	12	2.22,00	2.26,00	2.40,00	2.54,00				

Søndag 19. oktober kl. 14.00 Innsvømming fra kl. 13.00 - 13.50

Øvelse	Distanse			Max Heat	Senior	89-90	91-92	93-95	Senior	89-90	91-92	93-95
45	100	Medley	Damer	20					1.14,00	1.15,00	1.18,00	1.25,00
46	100	Medley	Herrer	20	1.06,00	1.08,00	1.13,00	1.22,00				
47	50	Rygg	Damer						36,00	36,50	38,00	40,00
48	50	Rygg	Herrer		31,50	32,50	35,00	38,50				
49	200	Bryst	Damer	12					2.58,00	3.00,00	3.06,00	3.18,00
50	200	Bryst	Herrer	12	2.42,00	2.44,00	2.53,00	3.05,00				
51	4x50	Fri	Damer	*								
52	4x50	Fri	Herrer	*								

* = En klasse Herrer / Damer, kun et lag pr. klubb