

Veiledende tidsskjema OBOS-Cup 2010

Lørdag 1. mai 2010 kl. 10.00

Øvelse 1. 1500m fri, damer	10.00
Øvelse 2. 1500m fri, herrer	10.54
Øvelse 3. 200m bryst, damer	11.42
Øvelse 4. 200m bryst, herrer	12.13
Øvelse 5. 100m fri, damer	12.32
Øvelse 6. 100m fri, herrer	12.58
Øvelse 7. 50m butterfly, damer	13.23
Øvelse 8. 50m butterfly, herrer	13.35
Øvelse 9. 200m rygg, damer	13.44
Øvelse 10. 200m rygg, herrer	13.56
Øvelse 12. 4*50m lag medley, mixed	14.08
Pause	14.17
Øvelse 13. 400m fri, damer	14.50
Øvelse 14. 400m fri, herrer	15.26
Øvelse 15. 100m rygg, damer	15.47
Øvelse 16. 100m rygg, herrer	15.58
Øvelse 17. 50m fri, damer	16.07
Øvelse 18. 50m fri, herrer	16.21
Øvelse 19. 100m individuell medley, damer	16.33
Øvelse 20. 100m individuell medley, herrer	16.51
Øvelse 21. 100m butterfly, damer	17.02
Øvelse 22. 100m butterfly, herrer	17.11
Slutt	17.16

Søndag 2. mai 2010 kl. 10.00

Øvelse 23. 800m fri, damer	10.00
Øvelse 24. 800m fri, herrer	10.29
Øvelse 25. 200m individuell medley, damer	10.57
Øvelse 26. 200m individuell medley, herrer	11.20
Øvelse 27. 50m bryst, damer	11.32
Øvelse 28. 50m bryst, herrer	11.43
Øvelse 29. 4*100m fri, damer	11.50
Øvelse 30. 4*100m fri, herrer	11.55
Pause	12.01
Øvelse 31. 400m individuell medley, damer	12.30
Øvelse 32. 400m individuell medley, herrer	12.43
Øvelse 33. 200m butterfly, damer	12.46
Øvelse 34. 200m butterfly, herrer	12.54
Øvelse 35. 100m bryst, damer	13.01
Øvelse 36. 100m bryst, herrer	13.18
Øvelse 37. 200m fri, damer	13.28
Øvelse 38. 200m fri, herrer	13.54
Øvelse 39. 50m rygg, damer	14.09
Øvelse 40. 50m rygg, herrer	14.18
Øvelse 41. 200m individuell medley, damer	14.25
Øvelse 42. 200m individuell medley, herrer	14.37
Slutt	14.50