

# Tidsskjema Førdesprinten 2022

## **Lørdag**

Øvelse 1. 50m fri, damer	13.00
Øvelse 2. 50m fri, herrer	13.18
Øvelse 3. 100m individuell medley, damer	13.35
Øvelse 4. 100m individuell medley, herrer	13.57

### **Pause 15 min**

Øvelse 5. 100m rygg, damer	14.25
Øvelse 6. 100m rygg, herrer	14.38
Øvelse 7. 50m bryst, damer	14.53
Øvelse 8. 50m bryst, herrer	15.11

## **Minisprinten (Innsvømming 15.30, Start 16.00)**

Øvelse 9. 100m butterfly, damer	17.00
Øvelse 10. 100m butterfly, herrer	17.09
Øvelse 11. 50m rygg, damer	17.23
Øvelse 12. 50m rygg, herrer	17.39

### **Pause 10 min**

Øvelse 13. 4*50m lag medley, damer	18.00
Øvelse 14. 4*50m lag medley, herrer	18.09

## **Søndag**

Øvelse 15. 100m fri, damer	10.00
Øvelse 16. 100m fri, herrer	10.23
Øvelse 17. 100m bryst, damer	10.46
Øvelse 18. 100m bryst, herrer	11.06

### **Pause 10 min**

Øvelse 19. 4*50m fri, mixed	11.30
-----------------------------	-------

## **Minisprinten (Innsvømming 11.45, Start 12.15)**

Øvelse 20. 50m butterfly, damer	13.15
Øvelse 21. 50m butterfly, herrer	13.32
Øvelse 22. 200m fri, damer	13.45
Øvelse 23. 200m fri, herrer	14.04

### **Pause 10 min (Premie for beste utøver)**

Øvelse 24. 4*50m lag medley, mixed	14.30
------------------------------------	-------

## **Slutt**

**14.43**