Veiledende tidsskjema

Lørdag 7. november 2026 kl. 10.00

Øvelse 1. 100m bryst, damer	10.00
Øvelse 2. 100m bryst, herrer	10.30
Øvelse 3. 200m rygg, damer	10.52
Øvelse 4. 200m rygg, herrer	11.38
Øvelse 5. 50m butterfly, damer	12.14
Øvelse 6. 50m butterfly, herrer	12.29
Øvelse 7. 800m fri, damer	12.43
Øvelse 8. 800m fri, herrer	13.33
Slutt	***13.57***

Lørdag 7. november 2026 kl. 15.00

Øvelse 9. 50m bryst, damer	15.00
Øvelse 10. 50m bryst, herrer	15.15
Øvelse 11. 100m butterfly, damer	15.26
Øvelse 12. 100m butterfly, herrer	15.47
Øvelse 13. 50m fri, damer	16.03
Øvelse 14. 50m fri, herrer	16.20
Øvelse 15. 200m bryst, damer	16.33
Øvelse 16. 200m bryst, herrer	17.31
Øvelse 17. 4*50m lag medley, mixed	18.16
Slutt	***18.32***

Søndag 8. november 2026 kl. 09.00

Øvelse 18. 400m fri, damer	09.00
Øvelse 19. 400m fri, herrer	10.02
Øvelse 20. 100m individuell medley, damer	10.41
Øvelse 21. 100m individuell medley, herrer	10.55
Øvelse 22. 100m fri, damer	11.04
Øvelse 23. 100m fri, herrer	11.24
Øvelse 24. 200m butterfly, damer	11.39
Øvelse 25. 200m butterfly, herrer	11.47
Øvelse 26. 4*50m fri, damer	11.51
Øvelse 27. 4*50m fri, herrer	12.00
Slutt	***12.06***

Søndag 8. november 2026 kl. 13.15

Øvelse 28. 100m rygg, damer	13.15
Øvelse 29. 100m rygg, herrer	13.26
Øvelse 30. 50m rygg, damer	13.36
Øvelse 31. 50m rygg, herrer	13.48
Øvelse 32. 200m fri, damer	13.54
Øvelse 33. 200m fri, herrer	14.08
Øvelse 34. 200m individuell medley, damer	14.29
Øvelse 35. 200m individuell medley, herrer	14.58
Slutt	***15.14***