

Tidsplan LÅMØ Øst 2010

Fredag 12. februar 2010

Innsvømming: 12:00 – 15:30

Stevnestart: 16:00

Øvelse 1. 400m fri, jenter - født 1999	16:00
Øvelse 2. 400m fri, gutter - født 1999	16:15
<i>Premieutdeling 400m fri jenter – født 1999</i>	
Øvelse 3. 400m fri, jenter - født 1998	16:33
<i>Premieutdeling 400m fri gutter – født 1999</i>	
Øvelse 4. 400m fri, gutter - født 1998	17:17
<i>Premieutdeling 400m fri jenter – født 1998</i>	
Øvelse 5. 400m fri, jenter - født 1997	17:41
<i>Premieutdeling 400m fri gutter – født 1998</i>	
Øvelse 6. 400m fri, gutter - født 1997	18:09
<i>Premieutdeling 400m fri jenter – født 1997</i>	
Øvelse 7. 400m fri, jenter - født 1996	18:38
<i>Premieutdeling 400m fri gutter – født 1997</i>	
Øvelse 8. 400m fri, gutter - født 1996	19:05
<i>Premieutdeling 400m fri jenter – født 1996</i>	
Øvelse 9. 400m fri, jenter - født 1995	19:31
<i>Premieutdeling 400m fri gutter – født 1996</i>	
Øvelse 10. 400m fri, gutter - født 1995	19:58
<i>Premieutdeling 400m fri jenter og gutter – født 1995</i>	
Slutt	20:30

Lørdag 13. februar 2010

Innsvømming: 08:45 – 09:45

Stevnestart: 10:00

Øvelse 11. 100m rygg, jenter - født 1999	10:00
Øvelse 12. 100m rygg, gutter - født 1999	10:05
<i>Premieutdeling 100m rygg, jenter – født 1999</i>	
Øvelse 13. 200m rygg, jenter - født 1998	10:13
<i>Premieutdeling 100m rygg, gutter – født 1999</i>	
Øvelse 14. 200m rygg, gutter - født 1998	10:40
<i>Premieutdeling 200m rygg, jenter – født 1998</i>	
Øvelse 15. 200m rygg, jenter - født 1997	10:55
<i>Premieutdeling 200m rygg, gutter – født 1998</i>	
Øvelse 16. 200m rygg, gutter - født 1997	11:13
<i>Premieutdeling 200m rygg, jenter – født 1997</i>	
Øvelse 17. 200m rygg, jenter - født 1996	11:31
<i>Premieutdeling 200m rygg, gutter – født 1997</i>	
Øvelse 18. 200m rygg, gutter - født 1996	11:48
<i>Premieutdeling 200m rygg, jenter – født 1996</i>	
Øvelse 19. 200m rygg, jenter - født 1995	12:05
<i>Premieutdeling 200m rygg, gutter – født 1996</i>	
Øvelse 20. 200m rygg, gutter - født 1995	12:22
<i>Premieutdeling 200m rygg, jenter og gutter – født 1995</i>	

Innsvømming: 13:45 – 14:45

Stevnestart: 15:00

Øvelse 21. 100m bryst, jenter - født 1999	15:00
Øvelse 22. 100m bryst, gutter - født 1999	15:05
<i>Premieutdeling 100m bryst, jenter – født 1999</i>	
Øvelse 23. 200m bryst, jenter - født 1998	15:14
<i>Premieutdeling 100m bryst, gutter – født 1999</i>	
Øvelse 24. 200m bryst, gutter - født 1998	15:43
<i>Premieutdeling 200m bryst, jenter – født 1998</i>	
Øvelse 25. 200m bryst, jenter - født 1997	16:00
<i>Premieutdeling 200m bryst, gutter – født 1998</i>	
Øvelse 26. 200m bryst, gutter - født 1997	16:20
<i>Premieutdeling 200m bryst, jenter – født 1997</i>	
Øvelse 27. 200m bryst, jenter - født 1996	16:40
<i>Premieutdeling 200m bryst, gutter – født 1997</i>	
Øvelse 28. 200m bryst, gutter - født 1996	16:59
<i>Premieutdeling 200m bryst, jenter – født 1996</i>	
Øvelse 29. 200m bryst, jenter - født 1995	17:18
<i>Premieutdeling 200m bryst, gutter – født 1996</i>	
Øvelse 30. 200m bryst, gutter - født 1995	17:37
<i>Premieutdeling 200m bryst, jenter og gutter – født 1995</i>	
Slutt	18:00

Søndag 14. februar

Innsvømming: 08:45 – 09:45

Stevnestart: 10:00

Øvelse 31. 50m butterfly, jenter - født 1999	10:00
Øvelse 32. 50m butterfly, gutter - født 1999	10:03
<i>Premieutdeling 50m butterfly, jenter – født 1999</i>	
Øvelse 33. 100m butterfly, jenter - født 1998	10:09
<i>Premieutdeling 50m butterfly, gutter – født 1999</i>	
Øvelse 34. 100m butterfly, gutter - født 1998	10:26
<i>Premieutdeling 100m butterfly, jenter – født 1998</i>	
Øvelse 35. 100m butterfly, jenter - født 1997	10:37
<i>Premieutdeling 100m butterfly, gutter – født 1998</i>	
Øvelse 36. 100m butterfly, gutter - født 1997	10:49
<i>Premieutdeling 100m butterfly, jenter – født 1997</i>	
Øvelse 37. 100m butterfly, jenter - født 1996	11:01
<i>Premieutdeling 100m butterfly, gutter – født 1997</i>	
Øvelse 38. 100m butterfly, gutter - født 1996	11:12
<i>Premieutdeling 100m butterfly, jenter – født 1996</i>	
Øvelse 39. 100m butterfly, jenter - født 1995	11:23
<i>Premieutdeling 100m butterfly, gutter – født 1996</i>	
Øvelse 40. 100m butterfly, gutter - født 1995	11:34
<i>Premieutdeling 100m butterfly, jenter og gutter – født 1995</i>	

Innsvømming: 12:45 – 13:45

Stevnestart: 14:00

Øvelse 41. 200m individuell medley, jenter - født 1999	14:00
Øvelse 42. 200m individuell medley, gutter - født 1999	14:09
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, jenter – født 1999</i>	
Øvelse 43. 200m individuell medley, jenter - født 1998	14:21
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, gutter – født 1999</i>	
Øvelse 44. 200m individuell medley, gutter - født 1998	14:48
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, jenter – født 1998</i>	
Øvelse 45. 200m individuell medley, jenter - født 1997	15:03
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, gutter – født 1998</i>	
Øvelse 46. 200m individuell medley, gutter - født 1997	15:21
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, jenter – født 1997</i>	
Øvelse 47. 200m individuell medley, jenter - født 1996	15:39
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, gutter – født 1997</i>	
Øvelse 48. 200m individuell medley, gutter - født 1996	15:56
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, jenter – født 1996</i>	
Øvelse 49. 200m individuell medley, jenter - født 1995	16:13
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, gutter – født 1996</i>	
Øvelse 50. 200m individuell medley, gutter - født 1995	16:30
<i>Premieutdeling 200m individuell medley, jenter og gutter – født 1995</i>	

Slutt

17:00