

Der svømmes efter følgende program:

Løb	Løb	Disciplin
-----	-----	-----------

Piger	Drenge	
1	2	25 m Butterfly
3	4	25 m Fri svømning
5	6	50 m Butterfly
7	8	100 m Rygsvømning
9	10	50 m Brystsvømning
11	12	100 m Fri svømning

Pause cirka 30 minutter.

13	14	25 m Rygsvømning
15	16	25 m Brystsvømning
17	18	50 m Rygsvømning
19	20	100 m indiv. Medley
21	22	50 m Fri svømning
23	24	100 m Brystsvømning

25	26	4 x 50 m Fri svømning
27		4 x 50 m Fri svømning mix

Gruppeindeling:

Gruppe	Årgang	Gruppe	Årgang
4	2007 - 2008	6	2011 og yngre
5	2009 - 2010		

N.B. Der er ingen årgangsinddeling ved holdkapper.