



Программа соревнований

Женщины

1-й день, 17 апреля ЧАША 2	2-й день, 18 апреля ЧАША 1	3-й день, 19 апреля ЧАША 2
800 м в/с 50 м брасс 100 м в/с 4*50 м комб. Разминка 45 мин. 200 м бат. 200 м н.сп.	50 м в/с 100 м брасс 400 м к.пл. Разминка 30 мин. 50 м батт. 100 м н.сп. Разминка 30 мин. 200 м в/с	50 м н.сп. 100 м батт. 200 м брасс 4*50 м в/с Разминка 30 мин. 200 м к.пл. 400 м в/с

Мужчины

1-й день, 17 апреля ЧАША 1	2-й день, 18 апреля ЧАША 2	3-й день, 19 апреля ЧАША 1
800 м в/с 50 м брасс 100 м в/с 4*50 м комб. Разминка 30 мин. 200 м бат. 200 м н.сп. Эст. 4*100, 4*200 м на установление РЕ, РМ.	50 м в/с 100 м брасс 400 м к.пл. 4*50 м в/с смеш. Разминка 30 мин. 50 м батт. 100 м н.сп. 200 м в/с 4*50 м комб.смеш.	50 м н.сп. 100 м батт. 200 м брасс 4*50 м в/с Разминка 30 мин. 200 м к.пл. 400 м в/с Эст. 4*100, 4*200 м на установление РЕ, РМ.