Grenordning	Stipulationstider	Brons	Silver	Guld
1. 100 medley		1:50.00	1:40,00	1:30,00
2. 200 medley		3:20,00	3:10,00	3:05,00
3. 25 frisim		Genomföra	29,00	26,00
4. 50 frisim		47,00	44,00	41,00
5. 100 frisim		1:25,00	1:20,00	1:15,00
6. 200 frisim				
Paus och prisutdelning (ca 15-20 minuter)				
7. 25 bröstsim		Genomföra	34,00	30,00
8. 50 bröstsim		57,00	53,00	50,00
9. 100 bröstsim		1:45,00	1:38,00	1:33:00
10. 200 bröstsim				
11. 25 ryggsim		Genomföra	31,00	28,00
12. 50 ryggsim		55,00	52,00	49,00
13. 100 ryggsim		1:35,00	1:30,00	1:22,00
14. 200 ryggsim				
Paus och prisutdelning (ca 10-15 minuter)				
15. 25 fjärilsim		Genomföra	23,00	20,00
16. 50 fjärilsim		50,00	47,00	42,00
17. 100 fjärilsim				

Att simma 200 frisim, 200 bröstsim, 200 ryggsim samt 100 fjärilsim ger fina tider men inga medaljer.