

Day 1 – Mon 2 July			Day 2 – Tues 3 July			Day 3 – Wed 4 July			Day 4 – Thurs 5 July			Day 5 – Fri 6 July		
Session 1 - Heats			Session 3 - Heats			Session 5 - Heats			Session 7 - Heats			Session 8 – Heats		
Warm-up 8.00–9.50am Start 10am			Warm-up 8.00–9.50am Start 10am			Warm-up 8.00–9.50am Start 10am			Warm-up 8.00–9.50am Start 10am			Warm-up 8.00–9.50am Start 10am		
101	Para 400m Free	M	107	Para 100m Back	M	16	400m Free	F	115	Para 100m Fly	F	121	Para 100m Free	M
102	Para 400m Free	F	108	Para 100m Back	F	111	Para 50m Free	M	116	Para 100m Fly	M	122	Para 100m Free	F
1	400m Free	M	9	200m Free	M	112	Para 50m Free	F	24	100m Breast	F	33	1500m Free	M
103	Para 50m Back	M	10	200m Free	F	17	200m IM	M	25	100m Breast	M	34	100m Free	F
104	Para 50m Back	F	11	400m IM	M	18	200m IM	F	26	50m Back	F	35	100m Free	M
2	200m Back	M	12	200m Breast	F	19	50m Free	M	27	50m Back	M	36	50m Breast	F
3	200m Back	F	13	200m Breast	M	20	50m Free	F	117	Para 150m IM	F	37	50m Breast	M
4	50m Fly	M	109	Para 50m Breast	F	113	Para 200m IM	M	118	Para 150m IM	M	123	Para 50m Fly	M
5	50m Fly	F	110	Para 50m Breast	M	114	Para 200m IM	F	28	400m IM	F	124	Para 50m Fly	F
105	Para 100m Breast	M	14	100m Fly	F	21	100m Back	M	29	200m Fly	M	38	1500m Free	F
106	Para 100m Breast	F	15	100m Fly	M	22	100m Back	F	30	200m Fly	F			
6	800m Free	F				23	800m Free	M	119	Para 200m Free	F			
									120	Para 200m Free	M			

Session 2 – Finals			Session 4 - Finals			Session 6 – Finals			Session 8 - Finals			Session 10 – Finals		
Warm-up 5.00-6.30pm Start 7pm			Warm-up 5.00-6.30pm Start 7pm			Warm-up 5.00-6.30pm Start 7pm			Warm-up 5.00-6.30pm Start 7pm			Warm-up 5.00-6.30pm Start 7pm		
101	Para 400m Free	M	107	Para 100m Back	M	16	400m Free	F	115	Para 100m Fly	F	121	Para 100m Free	M
102	Para 400m Free	F	108	Para 100m Back	F	111	Para 50m Free	M	116	Para 100m Fly	M	122	Para 100m Free	F
1	400m Free	M	9	200m Free	M	112	Para 50m Free	F	24	100m Breast	F	33	1500m Free	M
103	Para 50m Back	M	10	200m Free	F	17	200m IM	M	25	100m Breast	M	34	100m Free	F
104	Para 50m Back	F	11	400m IM	M	18	200m IM	F	26	50m Back	F	35	100m Free	M
2	200m Back	M	12	200m Breast	F	19	50m Free	M	27	50m Back	M	36	50m Breast	F
3	200m Back	F	13	200m Breast	M	20	50m Free	F	117	Para 150m IM	F	37	50m Breast	M
4	50m Fly	M	109	Para 50m Breast	F	113	Para 200m IM	M	118	Para 150m IM	M	123	Para 50m Fly	M
5	50m Fly	F	110	Para 50m Breast	M	114	Para 200m IM	F	28	400m IM	F	124	Para 50m Fly	F
105	Para 100m Breast	M	14	100m Fly	F	21	100m Back	M	29	200m Fly	M	38	1500m Free	F
106	Para 100m Breast	F	15	100m Fly	M	22	100m Back	F	30	200m Fly	F	39	4x100 Medley	F
6	800m Free	F				23	800m Free	M	119	Para 200m Free	F	40	4x100 Medley	M
7	4x100m Free	M							120	Para 200m Free	M			
8	4x100m Free	F							31	4x200m Free	M			
									32	4x200m Free	F			