DISTANCE SWIM LAP COUNT (METERS)

For 400/800/1500 Meters

Event _____ Heat _____

	Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
	2	2	2	2	2	2	2	2
	4	4	4	4	4	4	4	4
	6	6	6	6	6	6	6	6
400	8	8	8	8	8	8	8	8
	10	10	10	10	10	10	10	10
	12	12	12	12	12	12	12	12
	14	14	14	14	14	14	14	14
800	16	16	16	16	16	16	16	16
	18	18	18	18	18	18	18	18
	20	20	20	20	20	20	20	20
	22	22	22	22	22	22	22	22
	24	24	24	24	24	24	24	24
	26	26	26	26	26	26	26	26
	28	28	28	28	28	28	28	28
1500	30	30	30	30	30	30	30	30

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8
10	10	10	10	10	10	10	10
12	12	12	12	12	12	12	12
14	14	14	14	14	14	14	14
16	16	16	16	16	16	16	16
18	18	18	18	18	18	18	18
20	20	20	20	20	20	20	20
22	22	22	22	22	22	22	22
24	24	24	24	24	24	24	24
26	26	26	26	26	26	26	26
28	28	28	28	28	28	28	28
30	30	30	30	30	30	30	30

For 400/800/1500 Meters

Event _____ Heat _____

	Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
	2	2	2	2	2	2	2	2
	4	4	4	4	4	4	4	4
	6	6	6	6	6	6	6	6
400	8	8	8	8	8	8	8	8
	10	10	10	10	10	10	10	10
	12	12	12	12	12	12	12	12
	14	14	14	14	14	14	14	14
800	16	16	16	16	16	16	16	16
	18	18	18	18	18	18	18	18
	20	20	20	20	20	20	20	20
	22	22	22	22	22	22	22	22
	24	24	24	24	24	24	24	24
	26	26	26	26	26	26	26	26
	28	28	28	28	28	28	28	28
1500	30	30	30	30	30	30	30	30

Event _____ Heat _____

Ln 1	Ln 2	Ln 3	Ln 4	Ln 5	Ln 6	Ln 7	Ln 8
2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4
6	6	6	6	6	6	6	6
8	8	8	8	8	8	8	8
10	10	10	10	10	10	10	10
12	12	12	12	12	12	12	12
14	14	14	14	14	14	14	14
16	16	16	16	16	16	16	16
18	18	18	18	18	18	18	18
20	20	20	20	20	20	20	20
22	22	22	22	22	22	22	22
24	24	24	24	24	24	24	24
26	26	26	26	26	26	26	26
28	28	28	28	28	28	28	28
30	30	30	30	30	30	30	30