

## GSCY Long Course Cup 2023 Warm-Up Assignments

FRIDAY Session 1A: 11&O Challenge Events #1-3										
Time	Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8	Lane 9	Lane 10
4:15 PM	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	SAY	SAY
4:40 PM	FSPY	FSPY	LHY	LHY	LHY	RY	WFY	WFY	GMNY	GMNY
FRIDAY Session 1B: 11&O Challenge Events #4-8										
6:30 PM	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	LHY	LHY	LHY	LHY
6:55 PM	FSPY	FSPY	RY	SAY	WFY	WFY	GMNY	GMNY	GMNY	GMNY
SATURDAY Session 2: 10&U Girls and Boys, 11/12 Girls										
Time	Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8	Lane 9	Lane 10
8:00 AM	GSCY	GSCY	GSCY	FSPY	LHY	WFY	WFY	GMNY	GMNY	RY/SAY
SATURDAY Session 3: 13/14 Girls and Boys, 11/12 Boys										
11:00 AM	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GMNY	GMNY	GMNY	GMNY
11:25 AM	FSPY	FSPY	LHY	LHY	LHY	WFY	WFY	SAY	SAY	RY
SATURDAY Session 4: 15 & Over Girls and Boys										
3:00 PM	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	SAY	SAY	WFY	WFY
3:30 PM	FSPY	FSPY	FSPY	LHY	LHY	LHY	RY	GMNY	GMNY	GMNY
SUNDAY Session 5: 10&U Girls and Boys, 11/12 Girls										
Time	Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8	Lane 9	Lane 10
8:00 AM	GSCY	GSCY	GSCY	FSPY	LHY	GMNY	GMNY	SAY	WFY	WFY/RY
SUNDAY Session 6: 13/14 Girls and Boys, 11/12 Boys										
11:00 AM	FSPY	FSPY	LHY	LHY	LHY	RY	SAY	SAY	WFY	WFY
11:25 AM	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GMNY	GMNY	GMNY	GMNY
SUNDAY Session 7: 15 & Over Girls and Boys										
3:00 PM	LHY	LHY	LHY	FSPY	FSPY	FSPY	GMNY	GMNY	GMNY	GMNY
3:30 PM	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	GSCY	RY	WFY	WFY	SAY