

Veiledende tidsskjema NM Langbane 2010 – Morgen

Tidsskjema torsdag morgen:

	Antall heat	Tidspunkt
Øvelse 1. 400m individuell medley, damer - Direkte finale	2+1	10.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer - Forsøk	5	10.14
Øvelse 3. 100m bryst, damer - Forsøk	6	10.41
Øvelse 4. 100m butterfly, herrer - Forsøk	5	10.56
Øvelse 5. 200m fri, damer - Forsøk	5	11.07
Øvelse 6. 200m individuell medley, herrer - Forsøk	4	11.24
Øvelse 7. 50m rygg, damer - Forsøk	7	11.38
Øvelse 8. 50m bryst, herrer - Forsøk	5	11.49
Øvelse 9. 4*100m fri, damer - Junior	3	11.57
Øvelse 10. 4*200m fri, herrer - Junior	2	12.14
Slutt		12.34

Tidsskjema fredag morgen:

Øvelse 11. 200m rygg, herrer - Forsøk	5	10.00
Øvelse 12. 50m fri, damer - Forsøk	7	10.17
Øvelse 13. 100m fri, herrer - Forsøk	6	10.27
Øvelse 14. 200m butterfly, damer - Forsøk	4	10.39
Øvelse 15. 200m bryst, herrer - Forsøk	5	10.54
Øvelse 16. 100m rygg, damer - Forsøk	7	11.13
Øvelse 17. 50m butterfly, herrer - Forsøk	6	11.29
Øvelse 18. 800m fri, damer - Direkte finale	2+1	11.38
Øvelse 19. 1500m fri, herrer - Direkte finale	3+1	12.00
Øvelse 20. 4*100m lag medley, damer - Junior	2	12.56
Slutt		13.08

Tidsskjema lørdag morgen:

Øvelse 21. 400m individuell medley, herrer - Direkte finale	3+1	10.00
Øvelse 22. 400m fri, damer - Forsøk	6	10.19
Øvelse 23. 100m bryst, herrer - Forsøk	5	10.55
Øvelse 24. 100m butterfly, damer - Forsøk	5	11.07
Øvelse 25. 200m fri, herrer - Forsøk	4	11.18
Øvelse 26. 200m individuell medley, damer - Forsøk	5	11.31
Øvelse 27. 50m rygg, herrer - Forsøk	5	11.49
Øvelse 28. 50m bryst, damer - Forsøk	5	11.57
Øvelse 29. 4*100m fri, herrer - Junior	3	12.06
Øvelse 30. 4*200m fri, damer - Junior	2	12.22
Slutt		12.43

Tidsskjema søndag morgen:

Øvelse 31. 200m rygg, damer - Forsøk	5	10.00
Øvelse 32. 50m fri, herrer - Forsøk	6	10.18
Øvelse 33. 100m fri, damer - Forsøk	6	10.27
Øvelse 34. 200m butterfly, herrer - Forsøk	4	10.40
Øvelse 35. 200m bryst, damer - Forsøk	4	10.54
Øvelse 36. 100m rygg, herrer - Forsøk	5	11.10
Øvelse 37. 50m butterfly, damer - Forsøk	6	11.21
Øvelse 38. 800m fri, herrer - Direkte finale	3+1	11.30
Øvelse 39. 1500m fri, damer - Direkte finale	1+1	12.01
Øvelse 40. 4*100m lag medley, herrer - Junior	3	12.22
Slutt		12.38

Veiledende tidsskjema NM Langbane 2010 – Kveld (finaler)

Tidsskjema torsdag kveld

Øvelse 1. 400m individuell medley, damer	18.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer	18.14
<i>Premieutdeling 400m IM damer – Senior, junior</i>	
Øvelse 3. 100m bryst, damer	18.26
<i>Premieutdeling 400m fri herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 4. 100m butterfly, herrer	18.32
<i>Premieutdeling 100m bryst damer – Senior, junior, funksjonshemmede</i>	
Øvelse 5. 200m fri, damer	18.39
<i>Premieutdeling 100m butterfly herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 6. 200m IM, herrer	18.46
<i>Premieutdeling 200m fri damer – Senior, junior</i>	
Øvelse 7. 50m rygg, damer (funksjonshemmede + senior)	18.51
<i>Premieutdeling 200m IM herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 8. 50m bryst, herrer(senior)	19.03
<i>Premieutdeling 50m rygg damer – Senior, junior, funksjonshemmede</i>	
Øvelse 9. 4*100m fri damer	19.09
<i>Premieutdeling 50m bryst herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 10. 4*200m fri herrer	19.23
<i>Premieutdeling 4*100m fri damer – Senior</i>	
<i>Premieutdeling 4*200m fri herrer – Senior</i>	
Slutt	19.50

Tidsskjema fredag kveld

Øvelse 11. 200m rygg, herrer	18.00
Øvelse 12. 50m fri, damer (funksjonshemmede + senior)	18.08
<i>Premieutdeling 200m rygg herrer senior, junior</i>	
Øvelse 13. 100m fri, herrer	18.16
<i>Premieutdeling 50m fri damer – Senior, junior, funksjonshemmede</i>	
Øvelse 14. 200m butterfly, damer	18.24
<i>Premieutdeling 100m fri herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 15. 200m bryst, herrer	18.32
<i>Premieutdeling 200m butterfly damer – Senior, junior</i>	
Øvelse 16. 100m rygg, damer	18.39
<i>Premieutdeling 200m bryst herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 17. 50m butterfly, herrer	18.44
<i>Premieutdeling 100m rygg damer – Senior, junior, funksjonshemmede</i>	
Øvelse 18. 800m fri, damer	18.52
<i>Premieutdeling 50m butterfly herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 19. 1500m fri, herrer	19.09
<i>Premieutdeling 800m damer – Senior, junior</i>	
<i>Premieutdeling 1500m herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 20. 4*100m LM, damer - Senior	19.31
<i>Premieutdeling 4*100m LM damer - Senior</i>	
Slutt	20.00

Tidsskjema lørdag kveld

Øvelse 21. 400m individuell medley, herrer	18.00
Øvelse 22. 400m fri, damer	18.13
<i>Premieutdeling 400m IM herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 23. 100m bryst, herrer	18.25
<i>Premieutdeling 400m fri damer – Senior, junior, funksjonshemmede</i>	
Øvelse 24. 100m butterfly, damer	18.32
<i>Premieutdeling 100m bryst herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 25. 200m fri, herrer	18.40
<i>Premieutdeling 100m butterfly damer – Senior, junior</i>	
Øvelse 26. 200m IM, damer	18.48
<i>Premieutdeling 200m fri herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 27. 50m rygg, herrer	18.53
<i>Premieutdeling 200m IM damer – Senior, junior</i>	
Øvelse 28. 50m bryst, damer (funksjonshemmede + senior)	19.02
<i>Premieutdeling 50m rygg herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 29. 4*100m fri herrer	19.12
<i>Premieutdeling 50m bryst damer – Senior, junior og funksjonshemmede</i>	
Øvelse 30. 4*200m fri damer	19.33
<i>Premieutdeling 4*100m fri herrer – Senior</i>	
<i>Premieutdeling 4*200m fri damer – Senior</i>	
Slutt	20.00

Tidsskjema søndag kveld

Øvelse 31. 200m rygg, damer	18.00
Øvelse 32. 50m fri, herrer	18.07
<i>Premieutdeling 200m rygg damer senior, junior</i>	
Øvelse 33. 100m fri, damer	18.16
<i>Premieutdeling 50m fri herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 34. 200m butterfly, herrer	18.24
<i>Premieutdeling 100m fri damer – Senior, junior, funksjonshemmede</i>	
Øvelse 35. 200m bryst, damer	18.32
<i>Premieutdeling 200m butterfly herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 36. 100m rygg, herrer	18.39
<i>Premieutdeling 200m bryst damer – Senior, junior</i>	
Øvelse 37. 50m butterfly, damer (funksjonshemmede + senior)	18.45
<i>Premieutdeling 100m rygg herrer – Senior, junior</i>	
Øvelse 38. 800m fri, herrer	18.55
<i>Premieutdeling 50m butterfly damer – Senior, junior, funksjonshemmede</i>	
Øvelse 39. 1500m fri, damer	19.10
<i>Premieutdeling 800m herrer – Senior, junior</i>	
<i>Premieutdeling 1500m damer – Senior, junior</i>	
<i>Premieutdeling H.M. Kongens pokal</i>	
Øvelse 40. 4*100m LM, herrer - Senior	19.40
<i>Premieutdeling 4*100m LM herrer - Senior</i>	
Premiering 5 beste funksjonshemmede	
Premiering 20 beste junior	
Premiering 20 beste senior	