

## Veiledende tidsskjema NM Langbane 2012

### Lørdag 7. juli 2012 kl. 10.00

	Antall heat	Tidspunkt
Øvelse 1. 400m individuell medley, damer - Direkte finale	3+1	10.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer - Forsøk	5	10.19
Øvelse 3. 100m bryst, damer - Forsøk	6	10.50
Øvelse 4. 100m butterfly, herrer - Forsøk	4	11.07
Øvelse 5. 200m fri, damer - Forsøk	6	11.18
Øvelse 6. 200m individuell medley, herrer - Forsøk	5	11.41
Øvelse 7. 50m rygg, damer - Forsøk	6	12.02
Øvelse 8. 50m bryst, herrer - Forsøk	5	12.14
Øvelse 9. 4*100m fri, damer - Junior	3	12.27
Øvelse 10. 4*200m fri, herrer - Junior	3	12.46
<b>Slutt</b>		<b>13.18</b>

### Lørdag 7. juli 2012 kl. 16.30 – Finaler

<i>Åpningsseremoni</i>		16.30
Øvelse 1. 400m individuell medley, damer - Direkte finale		17.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer - Finale		17.08
<i>Premieutdeling 400m IM damer - Senior, junior</i>		17.14
Øvelse 3. 100m bryst, damer - Finale		17.20
<i>Premieutdeling 400m fri herrer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		17.23
Øvelse 4. 100m butterfly, herrer - Finale		17.29
<i>Premieutdeling 100m bryst damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		17.31
Øvelse 5. 200m fri, damer - Finale		17.38
<i>Premieutdeling 100m butterfly herrer - Senior, junior</i>		17.42
Øvelse 6. 200m individuell medley, herrer - Finale		17.48
<i>Premieutdeling 200m fri damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		17.52
Øvelse 7. 50m rygg, damer - Finale		17.57
<i>Premieutdeling 200m IM herrer - Senior, junior</i>		18.02
Øvelse 8. 50m bryst, herrer - Finale		18.09
<i>Premieutdeling 50m rygg damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		18.11
Øvelse 9. 4*100m fri, damer - Senior		18.16
<i>Premieutdeling 50m bryst herrer - Senior, junior</i>		18.34
Øvelse 10. 4*200m fri, herrer - Senior		18.39
<i>Premieutdeling 4*100m fri damer – Senior, junior</i>		19.00
<i>Premieutdeling 4*200m fri herrer – Senior, junior</i>		
<b>Slutt</b>		<b>19.05</b>

Tidsskjemaet er veiledende. Bl.a strykninger vil gjøre endringer i forhold til estimert tidsforbruk.

**Søndag 8. juli 2012 kl. 10.00**

	<b>Antall heat</b>	<b>Tidspunkt</b>
Øvelse 11. 200m rygg, herrer - Forsøk	3	10.00
Øvelse 12. 50m fri, damer - Forsøk	8	10.15
Øvelse 13. 100m fri, herrer - Forsøk	6	10.32
Øvelse 14. 200m butterfly, damer - Forsøk	5	10.47
Øvelse 15. 200m bryst, herrer - Forsøk	5	11.08
Øvelse 16. 100m rygg, damer - Forsøk	5	11.29
Øvelse 17. 50m butterfly, herrer - Forsøk	5	11.45
Øvelse 18. 800m fri, damer - Direkte finale	2+1	11.57
Øvelse 19. 1500m fri, herrer - Direkte finale	2+1	12.18
Øvelse 20. 4*100m lag medley, damer - Junior	3	12.54
<b>Slutt</b>		<b>13.15</b>

**Søndag 8. juli 2012 kl. 17.00 – Finaler**

Øvelse 11. 200m rygg, herrer - Finale	17.00
Øvelse 12. 50m fri, damer - Finale	17.04
<i>Premieutdeling 200m rygg herrer senior, junior</i>	17.09
Øvelse 13. 100m fri, herrer - Finale	17.16
<i>Premieutdeling 50m fri damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>	17.18
Øvelse 14. 200m butterfly, damer - Finale	17.25
<i>Premieutdeling 100m fri herrer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>	17.29
Øvelse 15. 200m bryst, herrer - Finale	17.35
<i>Premieutdeling 200m butterfly damer - Senior, junior</i>	17.39
Øvelse 16. 100m rygg, damer - Finale	17.46
<i>Premieutdeling 200m bryst herrer - Senior, junior</i>	17.49
Øvelse 17. 50m butterfly, herrer - Finale	17.55
<i>Premieutdeling 100m rygg damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>	17.57
Øvelse 18. 800m fri, damer - Direkte finale	18.03
<i>Premieutdeling 50m butterfly herrer - Senior, junior</i>	18.15
Øvelse 19. 1500m fri, herrer - Direkte finale	18.21
<i>Premieutdeling 800m damer - Senior, junior</i>	18.40
<i>Premieutdeling 1500m herrer - Senior, junior</i>	
Øvelse 20. 4*100m lag medley, damer - Senior	18.45
<i>Premieutdeling 4*100m LM damer – Senior, junior</i>	19.05
<b>Slutt</b>	<b>19.10</b>

Tidsskjemaet er veiledende. Bl.a strykninger vil gjøre endringer i forhold til estimert tidsforbruk.

**Mandag 9. juli 2012 kl. 10.00**

	<b>Antall heat</b>	<b>Tidspunkt</b>
Øvelse 21. 400m individuell medley, herrer - Direkte finale	2+1	10.00
Øvelse 22. 400m fri, damer - Forsøk	5	10.12
Øvelse 23. 100m bryst, herrer - Forsøk	6	10.44
Øvelse 24. 100m butterfly, damer - Forsøk	5	11.00
Øvelse 25. 200m fri, herrer - Forsøk	6	11.14
Øvelse 26. 200m individuell medley, damer - Forsøk	6	11.36
Øvelse 27. 50m rygg, herrer - Forsøk	4	12.03
Øvelse 28. 50m bryst, damer - Forsøk	6	12.12
Øvelse 29. 4*100m fri, herrer - Junior	3	12.26
Øvelse 30. 4*200m fri, damer - Junior	3	12.43
<b>Slutt</b>		<b>13.17</b>

**Mandag 9. juli 2012 kl. 17.00 – Finaler**

Øvelse 21. 400m individuell medley, herrer - Direkte finale	17.00
Øvelse 22. 400m fri, damer - Finale	17.08
<i>Premieutdeling 400m IM herrer - Senior, junior</i>	<i>17.14</i>
Øvelse 23. 100m bryst, herrer - Finale	17.21
<i>Premieutdeling 400m fri damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>	<i>17.24</i>
Øvelse 24. 100m butterfly, damer - Finale	17.30
<i>Premieutdeling 100m bryst herrer - Senior, junior</i>	<i>17.33</i>
Øvelse 25. 200m fri, herrer - Finale	17.39
<i>Premieutdeling 100m butterfly damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>	<i>17.42</i>
Øvelse 26. 200m individuell medley, damer - Finale	17.49
<i>Premieutdeling 200m fri herrer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>	<i>17.53</i>
Øvelse 27. 50m rygg, herrer - Finale	17.59
<i>Premieutdeling 200m IM damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>	<i>18.01</i>
Øvelse 28. 50m bryst, damer - Finale	18.06
<i>Premieutdeling 50m rygg herrer - Senior, junior</i>	<i>18.11</i>
Øvelse 29. 4*100m fri, herrer - Senior	18.16
<i>Premieutdeling 50m bryst damer - Senior, junior og funksjonshemmede</i>	<i>18.34</i>
Øvelse 30. 4*200m fri, damer - Senior	18.40
<i>Premieutdeling 4*100m fri herrer – Senior, junior</i>	<i>19.13</i>
<i>Premieutdeling 4*200m fri damer – Senior, junior</i>	
<b>Slutt</b>	<b>19.18</b>

Tidsskjemaet er veiledende. Bl.a strykninger vil gjøre endringer i forhold til estimert tidsforbruk.

**Tirsdag 10. juli 2012 kl. 09.00****Antall heat****Tidspunkt**

Øvelse 31. 200m rygg, damer - Forsøk	6	09.00
Øvelse 32. 50m fri, herrer - Forsøk	9	09.26
Øvelse 33. 100m fri, damer - Forsøk	7	09.44
Øvelse 34. 200m butterfly, herrer - Forsøk	4	10.01
Øvelse 35. 200m bryst, damer - Forsøk	6	10.17
Øvelse 36. 100m rygg, herrer - Forsøk	5	10.43
Øvelse 37. 50m butterfly, damer - Forsøk	6	10.58
Øvelse 38. 800m fri, herrer - Direkte finale	1+1	11.12
Øvelse 39. 1500m fri, damer - Direkte finale	2+1	11.22
Øvelse 40. 4*100m lag medley, herrer - Junior	3	12.01
<b>Slutt</b>		<b>12.20</b>

**Tirsdag 10. juli 2012 kl. 16.00 – Finaler**

Øvelse 31. 200m rygg, damer - Finale		16.00
Øvelse 32. 50m fri, herrer - Finale		16.05
<i>Premieutdeling 200m rygg damer senior, junior</i>		<i>16.07</i>
Øvelse 33. 100m fri, damer - Finale		16.13
<i>Premieutdeling 50m fri herrer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		<i>16.15</i>
Øvelse 34. 200m butterfly, herrer - Finale		16.22
<i>Premieutdeling 100m fri damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		<i>16.26</i>
Øvelse 35. 200m bryst, damer - Finale		16.32
<i>Premieutdeling 200m butterfly herrer - Senior, junior</i>		<i>16.36</i>
Øvelse 36. 100m rygg, herrer - Finale		16.43
<i>Premieutdeling 200m bryst damer - Senior, junior</i>		<i>16.46</i>
Øvelse 37. 50m butterfly, damer - Finale		16.51
<i>Premieutdeling 100m rygg herrer - Senior, junior</i>		<i>16.56</i>
Øvelse 38. 800m fri, herrer - Direkte finale		17.03
<i>Premieutdeling 50m butterfly damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		<i>17.13</i>
Øvelse 39. 1500m fri, damer - Direkte finale		17.20
<i>Premieutdeling 800m herrer - Senior, junior</i>		<i>17.40</i>
<i>Premieutdeling 1500m damer - Senior, junior</i>		
<i>Premieutdeling H.M. Kongens pokal</i>		
Øvelse 40. 4*100m lag medley, herrer - Senior		17.50
<i>Premieutdeling 4*100m LM herrer – Senior, junior</i>		<i>18.10</i>
<i>Premiering 5 beste funksjonshemmede</i>		
<i>Premiering 20 beste junior</i>		
<i>Premiering 20 beste senior</i>		
<b>Slutt</b>		<b>18.35</b>

Tidsskjemaet er veiledende. Bl.a strykninger vil gjøre endringer i forhold til estimert tidsforbruk.