

## Veiledende tidsskjema NM Langbane 2014

### Torsdag 17. juli 2014 kl. 09.00

	Antall heat	Tidspunkt
Øvelse 1. 400m individuell medley, damer - Direkte finale	3+1	09.00
Øvelse 2. 400m fri, herrer - Forsøk	6	09.19
Øvelse 3. 100m bryst, damer - Forsøk	7	09.53
Øvelse 4. 100m butterfly, herrer - Forsøk	7	10.11
Øvelse 5. 200m fri, damer - Forsøk	6	10.27
Øvelse 6. 200m individuell medley, herrer - Forsøk	8	10.48
Øvelse 7. 50m rygg, damer - Forsøk	7	11.16
Øvelse 8. 50m bryst, herrer - Forsøk	8	11.28
Øvelse 9. 4*100m fri, damer - Junior	3	11.41
Øvelse 10. 4*200m fri, herrer - Junior	2	11.59
<b>Slutt</b>		<b>12.20</b>

### Torsdag 17. juli 2014 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, funksjonshemmede</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, funksjonshemmede</i>		18.34
Øvelse 10. 4*200m fri, herrer - Senior		18.39
<i>Premieutdeling 4*100m fri damer – Senior, junior</i>		19.09
<i>Premieutdeling 4*200m fri herrer – Senior, junior</i>		
<b>Slutt</b>		<b>19.15</b>

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

**Fredag 18. juli 2014 kl. 09.00**

	<b>Antall heat</b>	<b>Tidspunkt</b>
Øvelse 11. 200m rygg, herrer - Forsøk	4	09.00
Øvelse 12. 50m fri, damer - Forsøk	9	09.15
Øvelse 13. 100m fri, herrer - Forsøk	9	09.29
Øvelse 14. 200m butterfly, damer - Forsøk	6	09.47
Øvelse 15. 200m bryst, herrer - Forsøk	7	10.10
Øvelse 16. 100m rygg, damer - Forsøk	6	10.36
Øvelse 17. 50m butterfly, herrer - Forsøk	7	10.51
Øvelse 18. 800m fri, damer - Direkte finale	1+1	11.02
Øvelse 19. 1500m fri, herrer - Direkte finale	3+1	11.12
Øvelse 20. 4*100m lag medley, damer - Junior	4	12.06
<b>Slutt</b>		<b>12.31</b>

**Fredag 18. juli 2014 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, funksjonshemmede</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>		19.12
<b>Slutt</b>		<b>19.17</b>

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

**Lørdag 19. juli 2014 kl. 09.00**

	<b>Antall heat</b>	<b>Tidspunkt</b>
Øvelse 21. 400m individuell medley, herrer - Direkte finale	4+1	09.00
Øvelse 22. 400m fri, damer - Forsøk	5	09.23
Øvelse 23. 100m bryst, herrer - Forsøk	8	09.54
Øvelse 24. 100m butterfly, damer - Forsøk	7	10.13
Øvelse 25. 200m fri, herrer - Forsøk	8	10.29
Øvelse 26. 200m individuell medley, damer - Forsøk	6	10.55
Øvelse 27. 50m rygg, herrer - Forsøk	4	11.19
Øvelse 28. 50m bryst, damer - Forsøk	8	11.27
Øvelse 29. 4*100m fri, herrer - Junior	2	11.41
Øvelse 30. 4*200m fri, damer - Junior	2	11.53
<b>Slutt</b>		<b>12.15</b>

**Lørdag 19. juli 2014 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, funksjonshemmede</i>	<i>17.33</i>
Øvelse 25. 200m fri, herrer - Finale	17.39
<i>Premieutdeling 100m butterfly damer - Senior, junior</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, funksjonshemmede</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>18.33</i>
Øvelse 30. 4*200m fri, damer - Senior	18.38
<i>Premieutdeling 4*100m fri herrer – Senior, junior</i>	<i>19.01</i>
<i>Premieutdeling 4*200m fri damer – Senior, junior</i>	
<b>Slutt</b>	<b>19.06</b>

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

**Søndag 20. juli 2014 kl. 09.00**

	<b>Antall heat</b>	<b>Tidspunkt</b>
Øvelse 31. 200m rygg, damer - Forsøk	7	09.00
Øvelse 32. 50m fri, herrer - Forsøk	9	09.26
Øvelse 33. 100m fri, damer - Forsøk	8	09.39
Øvelse 34. 200m butterfly, herrer - Forsøk	6	09.57
Øvelse 35. 200m bryst, damer - Forsøk	7	10.19
Øvelse 36. 100m rygg, herrer - Forsøk	5	10.47
Øvelse 37. 50m butterfly, damer - Forsøk	7	10.59
Øvelse 38. 800m fri, herrer - Direkte finale	1+1	11.11
Øvelse 39. 1500m fri, damer - Direkte finale	2+1	11.21
Øvelse 40. 4*100m lag medley, herrer - Junior	3	11.59
<b>Slutt</b>		<b>12.17</b>

**Søndag 20. juli 2014 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>		16.07
Øvelse 33. 100m fri, damer - Finale		16.13
<i>Premieutdeling 50m fri herrer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		16.15
Øvelse 34. 200m butterfly, herrer - Finale		16.22
<i>Premieutdeling 100m fri damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		16.26
Øvelse 35. 200m bryst, damer - Finale		16.32
<i>Premieutdeling 200m butterfly herrer - Senior, junior</i>		16.36
Øvelse 36. 100m rygg, herrer - Finale		16.43
<i>Premieutdeling 200m bryst damer - Senior, junior</i>		16.46
Øvelse 37. 50m butterfly, damer - Finale		16.51
<i>Premieutdeling 100m rygg herrer - Senior, junior</i>		16.56
Øvelse 38. 800m fri, herrer - Direkte finale		17.03
<i>Premieutdeling 50m butterfly damer - Senior, junior, funksjonshemmede</i>		17.13
Øvelse 39. 1500m fri, damer - Direkte finale		17.20
<i>Premieutdeling 800m herrer - Senior, junior</i>		17.40
<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>		18.17
<i>Premiering 5 beste funksjonshemmede</i>		
<i>Premiering 20 beste junior</i>		
<i>Premiering 20 beste senior</i>		
<b>Slutt</b>		<b>18.45</b>

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