

## Veiledende tidsskjema NM Langbane 2015

### Lørdag 4. juli 2015 kl. 09.00

|   | Antall heat | Tidspunkt    |
|---|-------------|--------------|
| Øvelse 1. 400m individuell medley, damer - Direkte finale | 4+1         | 09.00        |
| Øvelse 2. 400m fri, herrer - Forsøk                       | 5           | 09.25        |
| Øvelse 3. 100m bryst, damer - Forsøk                      | 9           | 09.53        |
| Øvelse 4. 100m butterfly, herrer - Forsøk                 | 10          | 10.15        |
| Øvelse 5. 200m fri, damer - Forsøk                        | 6           | 10.36        |
| Øvelse 6. 200m individuell medley, herrer - Forsøk        | 8           | 10.57        |
| Øvelse 7. 50m rygg, damer - Forsøk                        | 7           | 11.24        |
| Øvelse 8. 50m bryst, herrer - Forsøk                      | 9           | 11.36        |
| Øvelse 9. 4*100m fri, damer - Junior                      | 3           | 11.50        |
| Øvelse 10. 4*200m fri, herrer - Junior                    | 2           | 12.08        |
| <b>Slutt</b>  |             | <b>12.29</b> |

### Lørdag 4. juli 2015 kl. 16.40 – Finaler

|   |  |              |
|---|--|--------------|
| <i>Åpningsseremoni</i>  |  | 16.40        |
| 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.

**Søndag 5. juli 2015 kl. 09.00**

|   | <b>Antall heat</b> | <b>Tidspunkt</b> |
|---|--------------------|------------------|
| Øvelse 11. 200m rygg, herrer - Forsøk         | 5                  | 09.00            |
| Øvelse 12. 50m fri, damer - Forsøk            | 9                  | 09.18            |
| Øvelse 13. 100m fri, herrer - Forsøk          | 10                 | 09.32            |
| Øvelse 14. 200m butterfly, damer - Forsøk     | 7                  | 09.52            |
| Øvelse 15. 200m bryst, herrer - Forsøk        | 9                  | 10.18            |
| Øvelse 16. 100m rygg, damer - Forsøk          | 6                  | 10.51            |
| Øvelse 17. 50m butterfly, herrer - Forsøk     | 8                  | 11.06            |
| Øvelse 18. 800m fri, damer - Direkte finale   | 2+1                | 11.18            |
| Øvelse 19. 1500m fri, herrer - Direkte finale | 3+1                | 11.39            |
| Øvelse 20. 4*100m lag medley, damer - Junior  | 4                  | 12.32            |
| <b>Slutt</b>                                  |                    | <b>12.56</b>     |

**Søndag 5. juli 2015 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.

**Mandag 6. juli 2015 kl. 09.00**

|   | <b>Antall heat</b> | <b>Tidspunkt</b> |
|---|--------------------|------------------|
| Øvelse 21. 400m individuell medley, herrer - Direkte finale | 5+1                | 09.00            |
| Øvelse 22. 400m fri, damer - Forsøk                         | 6                  | 09.29            |
| Øvelse 23. 100m bryst, herrer - Forsøk                      | 10                 | 10.05            |
| Øvelse 24. 100m butterfly, damer - Forsøk                   | 8                  | 10.27            |
| Øvelse 25. 200m fri, herrer - Forsøk                        | 6                  | 10.45            |
| Øvelse 26. 200m individuell medley, damer - Forsøk          | 8                  | 11.04            |
| Øvelse 27. 50m rygg, herrer - Forsøk                        | 6                  | 11.34            |
| Øvelse 28. 50m bryst, damer - Forsøk                        | 9                  | 11.44            |
| Øvelse 29. 4*100m fri, herrer - Junior                      | 2                  | 11.59            |
| Øvelse 30. 4*200m fri, damer - Junior                       | 2                  | 12.11            |
| <b>Slutt</b>  |                    | <b>12.33</b>     |

**Mandag 6. juli 2015 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, 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, 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.

**Tirsdag 7. juli 2015 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                  | 09.25            |
| Øvelse 33. 100m fri, damer - Forsøk           | 9                  | 09.38            |
| Øvelse 34. 200m butterfly, herrer - Forsøk    | 6                  | 09.57            |
| Øvelse 35. 200m bryst, damer - Forsøk         | 8                  | 10.18            |
| Øvelse 36. 100m rygg, herrer - Forsøk         | 6                  | 10.49            |
| Øvelse 37. 50m butterfly, damer - Forsøk      | 8                  | 11.03            |
| Øvelse 38. 800m fri, herrer - Direkte finale  | 2+1                | 11.16            |
| Øvelse 39. 1500m fri, damer - Direkte finale  | 2+1                | 11.35            |
| Øvelse 40. 4*100m lag medley, herrer - Junior | 3                  | 12.13            |
| <b>Slutt</b>                                  |                    | <b>12.31</b>     |

**Tirsdag 7. juli 2015 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, funksjonshemmede</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.