Veiledende tidsskjema NM Langbane 2025

Tidsskjemaet er veiledende.
Strykninger og andre forhold vil gjøre endringer i forhold til estimert tidsforbruk.
Møt i callroom i god tid, følg med på stevnets fremdrift.

Torsdag 3. juli 2025 kl. 09.00

Øvelse 101. 400m individuell medley, damer	09.00
Øvelse 102. 400m fri, herrer	09.07
Øvelse 103. 100m bryst, damer	09.37
Øvelse 104. 100m butterfly, herrer	09.51
Øvelse 105. 200m fri, damer	10.07
Øvelse 106. 200m individuell medley, herrer	10.19
Øvelse 107. 50m rygg, damer	10.42
Øvelse 108. 50m bryst, herrer	10.54
Øvelse 109. 4*100m fri, damer	11.07
Øvelse 110. 4*200m fri, herrer	11.18
Slutt	***11.28***

Torsdag 3. juli 2025 kl. 16.40

Åpningsseremoni	***16.40***
Øvelse 101. 400m individuell medley, damer	17.00
Øvelse 602. 400m fri, herrer - Finale	17.10
Premieutdeling 400m IM damer - Senior, junior	*17.16*
Øvelse 603. 100m bryst, damer - B-finale	17.21
Øvelse 604. 100m bryst, damer - A-finale	17.27
Premieutdeling 400m fri herrer - Senior, junior, para	*17.30*
Øvelse 605. 100m butterfly, herrer - B-finale	17.35
Øvelse 606. 100m butterfly, herrer - A-finale	17.40
Premieutdeling 100m bryst damer - Senior, junior, para	*17.43*
Øvelse 607. 200m fri, damer - Finale	17.50
Premieutdeling 100m butterfly herrer - Senior, junior, para	*17.54*
Øvelse 608. 200m individuell medley, herrer - Finale	18.01
Premieutdeling 200m fri damer - Senior, junior, para	*18.05*
Øvelse 609. 50m rygg, damer - B-finale	18.10
Øvelse 610. 50m rygg, damer - A-finale	18.13
Premieutdeling 200m IM herrer - Senior, junior, para	*18.20*
Øvelse 611. 50m bryst, herrer - B-finale	18.25
Øvelse 612. 50m bryst, herrer - A-finale	18.27
Premieutdeling 50m rygg damer - Senior, junior, para	*18.34*
Øvelse 613. 4*100m fri, damer - Senior	18.39
Premieutdeling 50m bryst herrer - Senior, junior, para	*18.45*
Øvelse 614. 4*200m fri, herrer - Senior	18.50
*Premieutdeling 4*100m fri damer - Senior, junior*	*19.08*
*Premieutdeling 4*200m fri herrer - Senior, junior*	
Slutt	***19.13***

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

Fredag 4. juli 2025 kl. 09.00

Øvelse 211. 200m rygg, herrer	09.00
Øvelse 212. 50m fri, damer	09.20
Øvelse 213. 100m fri, herrer	09.32
Øvelse 214. 200m butterfly, damer	09.55
Øvelse 215. 200m bryst, herrer	10.03
Øvelse 216. 100m rygg, damer	10.23
Øvelse 217. 50m butterfly, herrer	10.43
Øvelse 218. 800m fri, damer	10.55
Øvelse 219. 1500m fri, herrer	11.07
Øvelse 220. 4*100m lag medley, damer	11.45
Øvelse 221. 4*100m lag medley, herrer	11.57
Slutt	***12.13***

Fredag 4. juli 2025 kl. 17.00

Øvelse 711. 200m rygg, herrer - Finale	17.00
Øvelse 712. 50m fri, damer - B-finale	17.04
Øvelse 713. 50m fri, damer - A-finale	17.06
Premieutdeling 200m rygg herrer senior, junior	*17.13*
Øvelse 714. 100m fri, herrer - B-finale	17.18
Øvelse 715. 100m fri, herrer - A-finale	17.23
Premieutdeling 50m fri damer - Senior, junior, para	*17.26*
Øvelse 716. 200m butterfly, damer - Finale	17.33
Premieutdeling 100m fri herrer - Senior, junior, para	*17.37*
Øvelse 717. 200m bryst, herrer - Finale	17.45
Premieutdeling 200m butterfly damer - Senior, junior	*17.49*
Øvelse 718. 100m rygg, damer - B-finale	17.54
Øvelse 719. 100m rygg, damer - A-finale	18.00
Premieutdeling 200m bryst herrer - Senior, junior	*18.03*
Øvelse 720. 50m butterfly, herrer - B-finale	18.08
Øvelse 721. 50m butterfly, herrer - A-finale	18.10
Premieutdeling 100m rygg damer - Senior, junior, para	*18.17*
Øvelse 218. 800m fri, damer	18.21
Premieutdeling 50m butterfly herrer - Senior, junior, para	*18.32*
Øvelse 219. 1500m fri, herrer	18.36
Premieutdeling 800m fri damer - Senior, junior	*18.55*
Øvelse 724. 4*100m lag medley, damer - Senior	19.00
Premieutdeling 1500m fri herrer - Senior, junior	*19.18*
Øvelse 725. 4*100m lag medley, herrer - Senior	19.23
*Premieutdeling 4*100m LM damer - Senior, junior*	*19.44*
*Premieutdeling 4*100m LM herrer - Senior, junior*	
Slutt	***19.49***

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

Lørdag 5. juli 2025 kl. 09.00

Øvelse 322. 400m individuell medley, herrer	09.00
Øvelse 323. 400m fri, damer	09.07
Øvelse 324. 100m bryst, herrer	09.20
Øvelse 325. 100m butterfly, damer	09.43
Øvelse 326. 200m fri, herrer	09.56
Øvelse 327. 200m individuell medley, damer	10.23
Øvelse 328. 50m rygg, herrer	10.31
Øvelse 329. 50m bryst, damer	10.43
Øvelse 330. 4*100m fri, herrer	10.54
Øvelse 331. 4*200m fri, damer	11.04
Slutt	***11.15***

Lørdag 5. juli 2025 kl. 17.00

Øvelse 322. 400m individuell medley, herrer	17.00
Øvelse 823. 400m fri, damer - Finale	17.09
Premieutdeling 400m IM herrer - Senior, junior	*17.15*
Øvelse 824. 100m bryst, herrer - B-finale	17.20
Øvelse 825. 100m bryst, herrer - A-finale	17.25
Premieutdeling 400m fri damer - Senior, junior, para	*17.28*
Øvelse 826. 100m butterfly, damer - B-finale	17.33
Øvelse 827. 100m butterfly, damer - A-finale	17.38
Premieutdeling 100m bryst herrer - Senior, junior, para	*17.41*
Øvelse 828. 200m fri, herrer - Finale	17.48
Premieutdeling 100m butterfly damer - Senior, junior, para	*17.52*
Øvelse 829. 200m individuell medley, damer - Finale	17.59
Premieutdeling 200m fri herrer - Senior, junior, para	*18.03*
Øvelse 830. 50m rygg, herrer - B-finale	18.08
Øvelse 831. 50m rygg, herrer - A-finale	18.10
Premieutdeling 200m IM damer - Senior, junior, para	*18.17*
Øvelse 832. 50m bryst, damer - B-finale	18.22
Øvelse 833. 50m bryst, damer - A-finale	18.24
Premieutdeling 50m rygg herrer - Senior, junior, para	*18.31*
Øvelse 834. 4*100m fri, herrer - Senior	18.36
Premieutdeling 50m bryst damer - Senior, junior, para	*18.46*
Øvelse 835. 4*200m fri, damer - Senior	18.51
*Premieutdeling 4*100m fri herrer - Senior, junior*	*19.01*
*Premieutdeling 4*200m fri damer - Senior, junior*	
Slutt	***19.06***

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

Søndag 6. juli 2025 kl. 09.00

Øvelse 432. 200m rygg, damer	09.00
Øvelse 433. 50m fri, herrer	09.12
Øvelse 434. 100m fri, damer	09.29
Øvelse 435. 200m butterfly, herrer	09.44
Øvelse 436. 200m bryst, damer	10.06
Øvelse 437. 100m rygg, herrer	10.19
Øvelse 438. 50m butterfly, damer	10.35
Øvelse 439. 800m fri, herrer	10.49
Øvelse 440. 1500m fri, damer	11.15
Øvelse 441. 4*100m fri, mixed - Junior	11.36
Slutt	***11.52***

Søndag 6. juli 2025 kl. 16.00

Øvelse 932. 200m rygg, damer - Finale	16.00
Øvelse 933. 50m fri, herrer - B-finale	16.04
Øvelse 934. 50m fri, herrer - A-finale	16.06
Premieutdeling 200m rygg damer senior, junior	*16.12*
Øvelse 935. 100m fri, damer - B-finale	16.17
Øvelse 936. 100m fri, damer - A-finale	16.22
Premieutdeling 50m fri herrer - Senior, junior, para	*16.25*
Øvelse 937. 200m butterfly, herrer - Finale	16.32
Premieutdeling 100m fri damer - Senior, junior, para	*16.36*
Øvelse 938. 200m bryst, damer - Finale	16.43
Premieutdeling 200m butterfly herrer - Senior, junior	*16.47*
Øvelse 939. 100m rygg, herrer - B-finale	16.53
Øvelse 940. 100m rygg, herrer - A-finale	16.58
Premieutdeling 200m bryst damer - Senior, junior	*17.01*
Øvelse 941. 50m butterfly, damer - B-finale	17.06
Øvelse 942. 50m butterfly, damer - A-finale	17.08
Premieutdeling 100m rygg herrer - Senior, junior, para	*17.15*
Øvelse 439. 800m fri, herrer	17.19
Premieutdeling 50m butterfly damer - Senior, junior, para	*17.30*
Øvelse 440. 1500m fri, damer	17.34
Premieutdeling 800m fri herrer - Senior, junior	*17.55*
Premieutdeling 1500m damer - Senior, junior	
Premieutdeling H.M. Kongens pokal	
Øvelse 945. 4*100m fri, mixed - Senior	18.10
*Premieutdeling 4*100m fri, mixed - Senior, junior*	*18.25*
Premiering 5 beste para	
Premiering 20 beste junior	
Premiering 20 beste senior	
Slutt	***19.00***

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