

Endelig TIDSPLAN for Vestdansk Holdmesterskab 10-19 år i Herning lørdag den 23. sept. 2023Antal tilmeldte hold 2023:10-11år: 7(max21 d/ø)-12-13år:8(max24 d/ø)-14-15år:6(max18d/ø)-16-19år:2(max6d/ø) **I alt 23**

LØB	Længde Syd		Højde	Kugle	Bold/Spyd Nord	Diskos Kastegård
11.00-12.30HÆK 11.00 60H P11-68 11.10 60H D11-68 11.20 60H P13-76 11.30 80H D13-76 11.40 80H P15-76 11.55 100H P17-76 P19-84 12.05 100H D15-84 12.15 110H D17-91 D19-99	11.10 10-11 ÅR D/P		11.00 12-13 ÅR D/P	11.00 14-15 ÅR 16-19 ÅR D/P	11.45 SPYD 12-13 ÅR D/P	
12.30-13.00 1000m 12.30 P11 12.40 D11 12.50 P13 13.00 D13			12.30 14-15 ÅR 16-19 ÅR D/P	12.30 10-11 ÅR D/P		
13.10-13.30 1500m 13.10 P15+P19 13.25 D15+D19	13.15 14-15 ÅR 16-19 ÅR D/P				13.15 BOLD 10-11 ÅR D/P	13.30 14-15 ÅR 16-19 ÅR D/P
13.45-15.00 60m-100m 13.45 60m P11 13.55 60m D11 14.05 80m P13 14.15 80m D13 14.25 100m P15+P19 14.35 100m D15+D19			14.30 10-11 ÅR D/P	14.45 12-13 ÅR D/P	14.45 SPYD 14-15 ÅR 16-19 ÅR D/P	
15.05-15.35 300m/400m 15.05 300m P15 15.10 300m D15 15.25 400m P16-19 15.35 400m D16-19	15.15 12-13 ÅR D/P					
Løb slut kl. 15.45	16.00 LÆNGDE SLUT		15.45 HØJDE SLUT	15.00 KUGLE SLUT	16.00 SPYD SLUT	14.00 DISKOS SLUT
16.00-16.45 STAFETTER 16.004x60m 10-11 år 16.20 4x80m 12-13 år 16.40 4X100m 14-15 + 16-19 år	Max.14 hold= 3heat Max.16 hold= 3heat Max.16 hold= 3heat	MEDALJEVERRÆKKELSE Umiddelbart efter stafetløbene				

LÆNGDE + ALLE KAST: 3 FORSØG PR. DELTAGER. Evt. dele grupperne op, pigerne først, så drengene.**HØJDESPRING: BEGYNDERHØJDE FASTSÆTTES EFTER DELTAGERNES NIVEAU – 5CM OP HVER GANG.****STAFET: DELTAGERLISTER SKAL INDLEVERES SENEST KL. 14.00.** Ingen lister = beregning efter drengetabellen.**KONTROLVEJNING AF REDSKABER: KL. 10.15 – 10.45 VED NUMMERUDLEVERINGEN PÅ SIDDETRIBUNEN**