

Endelig TIDSPLAN for Vestdansk Holdmesterskab 10-19 år i Herning lørdag den 21. sept. 2024

Antal tilmeldte hold 2024:10-11år: 6(-2)-12-13år:8(+1)-14-15år:9(+1)-16-19år:7(+4) **I alt 30hold (+7)**
 (max 15) (max 24) (max 24) (max 18)

LØB	Længde Syd	Højde 2	Højde 1	Kugle	Bold/Spyd Nord	Diskos Kastegård
11.00-13.00HÆK 11.00 60H P11-68 11.10 60H D11-68 11.25 60H P13-76 11.40 80H D13-76 11.50 80H P15-76 12.10 100H P17-76 P19-84 12.25 100H D15-84 12.35 110H D17-91 D19-99	11.10 10-11 ÅR D/P		11.00 12-13 ÅR D/P	11.00 14-15 ÅR D/P	11.45 SPYD 12-13 ÅR D/P	11.00 16-19 år D/P
13.00-13.40 1000m 13.00 P11 13.10D11 13.20 P13 13.30 D13		12.30 14-15 ÅR 16-19 ÅR P	12.30 14-15 ÅR 16-19 ÅR D	12.30 10-11 ÅR D/P		
13.50-14.30 1500m 13.50 P15+P19 14.10D15+D19	13.15 12-13 ÅR D/P			13.15 16-19 ÅR D/P	13.15 BOLD 10-11 ÅR D/P	13.30 14-15 ÅR D/P
14.40-15.50 60m-100m 14.40 60m P11 14.50 60m D11 15.00 80m P13 15.10 80m D13 15.20 100m P15+P19 15.35 100m D15+D19	14.30 16-19 ÅR D/P		14.30 10-11 ÅR D/P	14.45 12-13 ÅR D/P	14.30 SPYD 14-15 ÅR D/P	
16.00-16.35 300m/400m 16.00 300m P15 16.10 300m D15 16.25 400m P16-19 16.35 400m D16-19	15.45 14-15 ÅR D/P				15.45 16-19ÅR D/P	
Løb slut kl. 16.45	16.45 LÆNGDE SLUT	14.30 HØJDE 2 SLUT	15.45 HØJDE 1 SLUT	15.45 KUGLE SLUT	17.00 SPYD SLUT	14.45 DISKOS SLUT
17.00-17.45 STAFETTER 17.004x60m 10-11 år 17.15 4x80m 12-13 år 17.30 4X100m 14-15 år 17.4 5 4x100m 16-19 år	Max.10 hold= 2 heat Max.16 hold= 3 heat Max.16hold= 3 heat Max.12 hold= 2 heat	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. 15.00. Ingen lister = beregning efter drengetabellen.

KONTROLVEJNING AF REDSKABER: KL. 10.15 – 10.45 VED NUMMERUDLEVERINGEN PÅ SIDDETRIBUNEN