***FORELØBIG* TIDSPLAN for Vestdansk Holdmesterskab 10-19 år i Herning lørdag den 27. sept. 2025**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | **MEDALJEOVERRÆKKELSE**  **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 VEDNUMMERUDLEVERINGEN PÅ SIDDETRIBUNEN**