

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

Antal tilmeldte hold 2025:10-11år: **8(+2)**-12-13år:**11(+3)**-14-15år:**7(-2)**-16-19år:**4(-4)** **I alt 30 hold**  
(max 16) (max 22) (max 14) (max 8)

| LØB                                                                                                                                                                                                       | Længde                                                                                                       |                                                                        | Højde 1                                | Kugle                        | Bold/Spyd                         | Diskos                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                           | Syd                                                                                                          |                                                                        |                                        |                              | Nord                              | Kastegård                    |
| 11.00-13.00HÆK<br><br>11.00 60H P11-68<br>11.10 60H D11-68<br>11.25 60H P13-76<br>11.40 80H D13-76<br>11.50 80H P15-76<br>12.10 100H P17-76<br>P19-84<br>12.15 100H D15-84<br>12.25 110H D17-91<br>D19-99 | 11.15<br><br>10-11 ÅR D/P                                                                                    |                                                                        | 11.00<br><br>12-13 ÅR D/P              | 11.00<br><br>14-15 ÅR<br>D/P | 11.45 SPYD<br><br>12-13 ÅR<br>D/P | 11.00<br><br>16-19 år<br>D/P |
| 13.00-13.40<br>1000m<br>13.00 P11<br>13.10D11<br>13.20 P13<br>13.30 D13                                                                                                                                   |                                                                                                              |                                                                        | 12.30<br><br>14-15 ÅR<br>16-19 ÅR<br>D | 12.30<br><br>10-11 ÅR<br>D/P |                                   |                              |
| 13.50-14.30<br>1500m<br>13.50 P15+P19<br>14.10D15+D19                                                                                                                                                     | 13.15<br><br>12-13 ÅR<br>D/P                                                                                 |                                                                        |                                        | 13.15<br><br>16-19 ÅR<br>D/P | 13.15 BOLD<br><br>10-11 ÅR<br>D/P | 13.30<br><br>14-15 ÅR<br>D/P |
| 14.40-15.40<br>60m-100m<br><br>14.40 60m P11<br>14.50 60m D11<br>15.00 80m P13<br>15.10 80m D13<br>15.25100m<br>P15+P19<br>15.35 100m<br>D15+D19                                                          | 14.30<br><br>16-19 ÅR<br>D/P                                                                                 |                                                                        | 14.30<br><br>10-11 ÅR<br>D/P           | 14.45<br><br>12-13 ÅR<br>D/P | 14.30 SPYD<br><br>14-15 ÅR<br>D/P |                              |
| 15.45-16.35<br>300m/400m<br><br>15.45 300m P15<br>16.00 300m D15<br>16.10 400m<br>P16-19<br>16.15 400m<br>D16-19                                                                                          | 15.45<br><br>14-15 ÅR<br>D/P                                                                                 |                                                                        |                                        |                              | 15.45<br><br>16-19ÅR<br>D/P       |                              |
| Løb slut kl. 16.30                                                                                                                                                                                        | 16.30<br><br>LÆNGDE<br>SLUT                                                                                  |                                                                        | 15.45<br><br>HØJDE 1<br>SLUT           | 15.45<br><br>KUGLE<br>SLUT   | 16.30<br><br>SPYD<br>SLUT         | 14.45<br><br>DISKOS<br>SLUT  |
| 16.30-17.30<br>STAFETTER<br><br>16.304x60m<br>10-11 år<br><br>16.40 4x80m<br>12-13 år<br><br>16.554X100m<br>14-15 år<br><br>17.10 4x100m<br>16-19 år                                                      | Max.16 hold=<br>3heat<br><br>Max.22 hold=<br>4heat<br><br>Max.14hold=<br>3 heat<br><br>Max.8 hold=<br>2 heat | <b>MEDALJEVERRÆKKELSE</b><br><br><b>Umiddelbart efter stafetløbene</b> |                                        |                              |                                   |                              |

**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**

**Nummerudlevering: På siddetribunen ved siden af speakerboksen**