

Vejlednede tidsskema DMU 2017

L Ø R D A G

Tid	Løb	Klasse	Trespring	Stang	Højde	Kugle	Hammer stadion	Hammer grusbane	Spyd	Tid	P15	P17	P19	P22	D15	D17	D19	D22
10.00	300m H	P15							D15	10.00	300m H				Spyd			
10.15	300m H	D15						P15		10.15	Hammer Gb				300m H			
10.30	400m H	P17	P15							10.30	Trespring	400m H						
10.40	400m H	D17								10.40						400m H		
10.50	400m H	P19+22								10.50			400m H	400m H				
11.00	400m H	D19+22		D17						11.00						Stang	400m H	400m H
11.20	ÅBNING									11.20								
11.30								P17	D17	11.30		Hammer Gb				Spyd		
11.45	4x100m	P15								11.45	4x100m							
12.00	4x100m	P17								12.00		4x100m						
12.10	4x100m	P19+22								12.10			4x100m	4x100m				
12.20	4x100m	D15	P17+19+22							12.20		Trespring	Trespring	Trespring	4x100m			
12.30	4x100m	D17								12.30						4x100m		
12.40	4x100m	D19+22								12.40							4x100m	4x100m
12.50								D15	D19+22	12.50					Hammer Gb		Spyd	Spyd
13.00	1.500m	D22			D15					13.00					Højde			1.500m
13.10	1.500m	D19								13.10							1.500m	
13.20	1.500m	D17								13.20						1.500m		
13.30	1.500m	D15		D19+22						13.30					1.500m		Stang	Stang
13.40	1.500m	P15								13.40	1.500m							
13.50	1.500m	P17								13.50		1.500m						
14.00	1.500m	P19+22								14.00			1.500m	1.500m				
14.10	100m i	P15	D19+22				P19+22			14.10	100m i		Hammer	Hammer			Trespring	Trespring
14.20						P17				14.20		Kugle						
14.30	100m i	D15								14.30					100m i			
14.50	100m i	P17								14.50		100m i						
15.00	100m i	D17								15.00						100m i		
15.15	100m i	P19+22								15.15			100m i	100m i				
15.30	100m i	D19	D15		P17+19+22				P15	15.30	Spyd	Højde	Højde	Højde	Trespring		100m i	
15.40	100m i	D22				D19+22				15.40								100m i
																	Kugle	Kugle
16.15				D15						16.15					Stang			
16.30	2.000m FH	D15+D17								16.30					2.000m FH	2.000m FH		
16.45	2.000m FH	P15+P17								16.45	2.000m FH	2.000m FH						
16.50			D17						P17	16.50		Spyd				Trespring		
17.00	3.000m FH	P19+22				D17				17.00			3.000m FH	3.000m FH		Kugle		
17.20	3.000m FH	D19+22								17.20							3.000m FH	3.000m FH

17.25										17.25							
17.40	300m	P15			P15					17.40	300m						
											Højde						
17.55	300m	D15					D19+22			17.55					300m		Hammer
18.10	400m	P17								18.10		400m					
18.20	400m	D17				P19+22				18.20			Kugle	Kugle		400m	
18.30	400m	P19+P22								18.30			400m	400m			
18.40	400m	D19								18.40							400m
18.45	400m	D22					D17			18.45						Hammer	400m
18.55	100m F	P15								18.55	100m F						
19.05	100m F	D15								19.05					100m F		
19.15	100m F	P17								19.15		100m F					
19.25	100m F	D17								19.25						100m F	
19.35	100m F	P19								19.35			100m F				
19.45	100m F	D19								19.45							100m F
19.55	100m F	P22								19.55				100m F			
20.05	100m F	D22								20.05							100m F

S Ø N D A G																		
Tid	Løb	Klasse	Længde	Stang	Højde	Kugle	Diskos	Vægt	Spyd	Tid	P15	P17	P19	P22	D15	D17	D19	D22
9.00	80m H i	P15					P15			9.00	80m H i							
											Diskos							
9.15	100m H i	P17								9.15		100m H i						
9.30	100m H i	D15	P15		D17					9.30	Længde				100m H i	Højde		
9.45	100m H i	P19+22				D15				9.45					Kugle			
9.55	110m H i	D17								9.55								
10.00										10.00								Højde
10.05	110m H i	D19+22								10.05								
10.10										10.10								
10.20	800m	P15								10.20	800m							
10.25							D19+22			10.25							Diskos	Diskos
10.30	800m	P17								10.30		800m						
10.40	800m	P19+22						D17		10.40			800m	800m	Vægt	Vægt		
10.50	800m	D15								10.50					800m			
11.00	800m	D17	D17	P15						11.00	Stang					800m		
																Længde		
11.10	800m	D19								11.10							800m	
11.20	800m	D22								11.20								800m
11.30							P19+22			11.30			Diskos	Diskos				
11.40	200m	P15						P17		11.40	200m	Vægt						
											Vægt							
12.00	200m	D15			D19+22					12.00					200m		Højde	
12.15	200m	P17								12.15		200m						

12.30			D15							12.30					Længde			
12.35	200m	D17								12.35						200m		
12.45							D15	D19+22		12.45					Diskos		Vægt	Vægt
12.50	200m	P19								12.50			200m					
13.00	200m	D19								13.00						200m		
13.10	200m	P22								13.10				200m				
13.20	200m	D22								13.20								200m
13.45	80m H F	P15						P19+22		13.45	80m H F		Vægt	Vægt				
13.55	100m H F	P17								13.55		100m H F						
14.00				P17+19+22			D17			14.00		Stang	Stang	Stang		Diskos		
14.05	100m H F	D15								14.05					100m H F			
14.10	100m H F	P19	P17							14.10		Længde	100m H F					
14.15	100m H F	P22								14.15				100m H F				
14.25	110m H F	D17								14.25						110m H F		
14.35	110m H F	D19				P15				14.35	Kugle						110m H F	Diskos
14.45	110m H F	D22								14.45								110m H F
14.55	3.000m KG	Alle								14.55	3.000m KG	3.000m KG	3.000m KG	3.000m KG	3.000m KG	3.000m KG	3.000m KG	3.000m KG
15.00										15.00								
15.15	3.000m	P15					P17			15.15	3.000m	Diskos						
15.30	3.000m	P17	P19+22							15.30		3.000m	Længde	Længde				
15.50	3.000m	D15								15.50					3.000m			
16.10	5.000m	P19+22								16.10			5.000m	5.000m				
16.15								P19+22		16.15			Spyd	Spyd				
16.30	5.000m	D17								16.30						5.000m		
16.55	5.000m	D19+22	D19+22							16.55							5.000m	5.000m
																	Længde	Længde
17.20	1.000m St	P15								17.20	1.000m St							
17.35	1.000m St	D15								17.35					1.000m St			
17.50	1.000m St	P17								17.50		1.000m St						
18.00	1.000m St	D17								18.00						1000m St		
18.10	4x400m	P19+22								18.10			4x400m	4x400m				
18.20	4x400m	D19+22								18.20							4x400m	4x400m

Forudsætninger

Der ertaget udgangspunkt i sidste års faktiske tidsskema, og så er det tilpasset de fysiske rammer på Hvidovre Stadion

Begge dage afsluttes med et brag i form af 100m finaler lørdag og stafetter søndag

I de tekniske discipliner er det fortrinsvis de yngste aldersgrupper, der har de tidlige tider

Der skal undgås sammenfald mellem traditionelt beslægtede øvelser

Hvis alle 3 lange kast ikke tidsmæssigt kan afvikles på stadion, så bliver det de yngste grupper i hammerkast, der må vige og dermed henvises til grusbanen

For at få kabalen med de lange kast til at gå op, så flyttes spyd P19+22 fra lørdag til søndag