

DANSKE ATLETIK MESTERSKABER UDENDØRS 2022

RANDERS

VESTDANSKE MESTERSKABER

UNGDOM OG SENIOR:

D. 4. - 5. JUNI



Randers Freja Atletik og Motion afholder det danske udendørs atletikmesterskaber for vestegnens ungdom og senior 2022 på Langvang Atletik stadion.

Vi glæder os til en spændingsfyldt weekend med dansk atletik i de bedste rammer her i Randers.

René Kvist

Stævneleder

Randers Freja Atletik og Motion

KONTAKTOPLYSNINGER

Stævne/Teknisk Leder René Kvist Tlf.nr.: 50 80 26 11 renekvist@youmail.dk	Stævneadresse Langvang Idrætscenter Mariagervej 180A 8920 Randers NV	Stævne tilmelding Google Forms . (Ved større tilmeldinger skriv til Oliver Shadwell om Excel ark. Eget generet tilmelding Excel ark vil ikke godkendes)
Tilmeldings Ansvarlig Oliver Shadwell Tlf.nr.: 29 92 88 78 shadwell.oliver@gmail.com	Stævne E-mail randersfrejaatletik@gmail.com Hjemmeside www.randersfreja.dk	
Sekretariatsleder Carlo Regnarsson Mains		Stævne-app Roster Athletics (App store / Google Play)
	Følg løbende opdateringer på Facebook www.facebook.com/randers.freja	

	side
Kontaktoplysninger	2
Overnatning	4
Morgenmad, Frokost og Aftensmad	5
Tilmelding og Betaling	6
Dommere og Officials (samt dommerpligt)	7
DAF Disciplin info	8
• Aldersklasser, Discipliner, Kvalifikationer og Afvikling	
• Afvigelser / Dispensation	
ARRANGØR REGEL INFO - VDMU	10
• Supplerende information	
Praktiske oplysninger	13
Oversigtskort	14
Før og efter konkurrence	15
• Startnumre, konkurrencedragt og pigsko	
• Afkrydsning, indvejning, startret, afbud og omklædning	
• Opvarmning, dopingkontrol, præmieoverrækkelse	
Skitse over Langvang Atletik Stadion	18
Vejledende Tidsskema Vestdanske Mesterskaber Ungdom og Senior	20

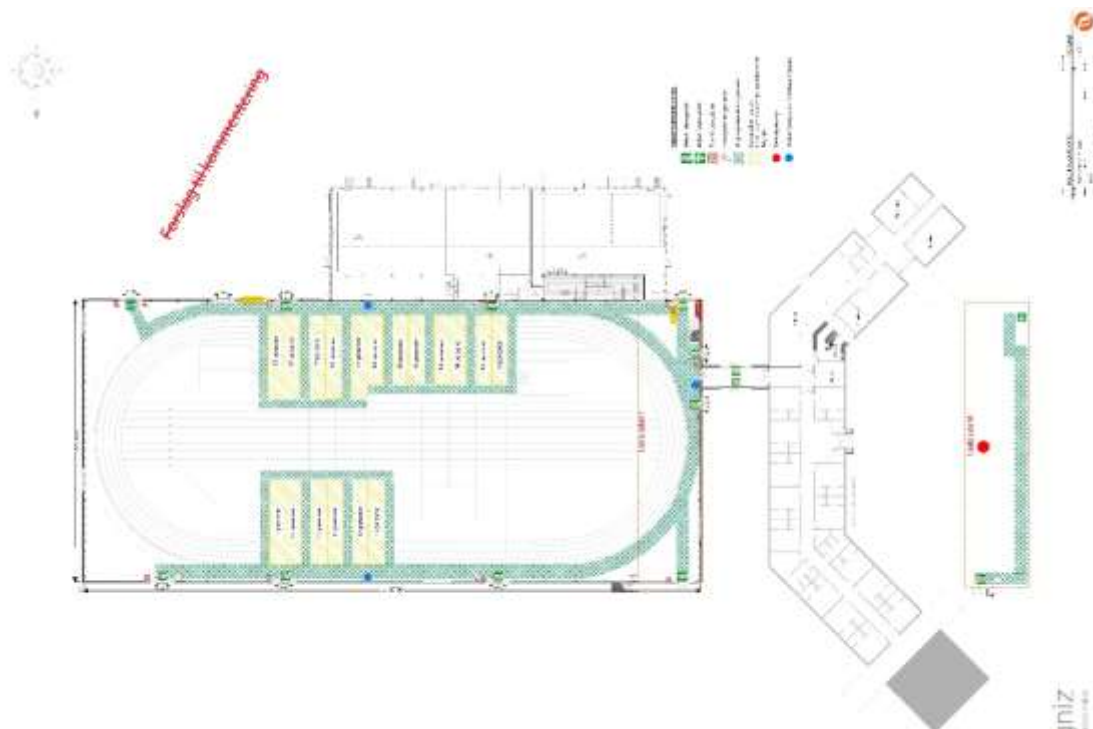
Der vil være mulighed for klubber at overnatte i hal faciliteterne mod betaling.

Pris pr. overnattende gæst
30.- kr.

Efter opholdet forventes det at klubben selv rydder op i sin allokeret zone. Hvis zonens efterladt tilstand findes utilfreds, vil der faktureres et gebyr på 250.- kr. for oprydning af de overnattende gæster.

Lyset vil ikke kunne sænkes lavere end 20% af maks. styrke.

For zonekort over soveområderne, se billede forneden. Der vil også kunne findes yderligere oplysninger angående brandveje og sikkerhedsmæssige retningslinjer. Der vil sendes en aktuel oversigt rundt til klubberne, som ønsker at overnatte inden stævnets start.



I løbet af stævnet vil cafeteriet være åbent med forskellige madvarer og drikkevarer.

Hvis en klub ønsker at bestille morgenmad og aftensmad til sin overnatning, kan følgende bestilles ved at kontakte renekvist@youmail.dk eller notere det i Excel tilmeldingsarket.

Morgenbuffet: Lørdag og Søndag. Pris pr. dag 50.- kr.

- Havregryn, cornflakes, franskbrød, mælk, juice, ost, rullepølse, marmelade, smør, kaffe og the, mælk og sukker.

Frokost: Lørdag. Pris 35.- kr.

- Kylling/bacon sandwich.

Frokost: Søndag. Pris 40.- kr.

- Pastasalat med kylling og bacon.

Aften: Lørdag. Pris 70.- kr.

- Lasagne med salat og flutes.

Samlet pris pr. person ved minimum 50 kuverter 245.- kr.

Under stævnets afvikling vil dommere belønnes med en madbillet om dagen, som i løbet af dagen kan indløses for en sandwich og soda/vand.

Tilmelding

Vestdanske Mesterskaber 2022
Tilmelding skal ske senest fredag d. 27 maj 2022 kl. 23:59

Tilmelding via [Google Forms](#) (vær opmærksom på aldersgruppen).

Deltager lister vil løbende opdateres på Roster. Se følgende link for [deltager lister](#).

(Ved større samlet tilmelding kontakt Oliver Shadwell for at få et Excel ark til tilmelding og fakturering efter stævnet. Eget generet tilmelding Excel ark vil ikke godkendes)

Startpenge

Vestdanske Mesterskaber 2022

Individuelle øvelser: 65 kr. pr. start
Stafethold: 200 kr. pr. start

Efteranmeldelse: 2 x startgebyr

Efteranmeldelse skal senest d. 29 maj kl. 23:59.

Betaling

Efter stævnet fremsendes opkrævning for startgebyr og forplejning:

- Randers Freja Atletik og Motion (RFAM) opkræver betaling for overnatning og startgebyr.

Atleter uden klubtilbehør opkræves startgebyr og betaling for evt. bestilt forplejning ifm. udlevering af startnumre ved sekretariatet. Beløbet skal betales ved MobilePay på 80942.

Dommerpligt

Såfremt Randers Freja Atletik og Motion ikke kan finde frivillige dommere til alle øvelser, har klubberne i vest dommerpligt. Ønsker om favoritøvelse sendes til arrangementslederen senest 14 dage før stævnerne. Dommerforpligtelsen kan udgøre op til 2½ time pr. 10 starter. Alle øvelsesledere der stilles til rådighed for Randers Freja Atletik og Motion skal have gyldigt dommerkort. Såfremt en forening undlader at opfylde deres dommerpligt, tildeles bøde på kr. 500,00 pr. stk. (§19.1.2)

Dommerplan udgives forud for stævnerne og offentliggøres på Randers Freja Atletik og Motion's hjemmeside. Klubberne i vest er selv ansvarlige for at kontakte sekretariatet, såfremt de ændrer navnene på dommere/hjælpere eller bytter dommerpligten med andre klubber.

Dommermøde

Afholdes lørdag hhv. kl. 10:00 i klublokalet ved siden af cafeteriet. Øvelsesledere og jurymedlemmer samt en repræsentant fra Teknisk Komité og/eller DAF anmodes om at være til stede. Alle dommere som starter dagen er påkrævet fremmøde, hvorimod dommere senere på dagen vil informeres af dommeren der var med til mødet.

Trænerplacering under konkurrence

Trænere og tilskuere må opholde sig i de markerede zoner på Langvang Atletik stadion kortet. Zonerne tilpasses løbende de igangværende konkurrencer. De aktive atleter må gå over til træneren - ikke omvendt. Hver atlet må have en træner/hjælper i de markerede zoner.

Det er tilladt at se video optaget af en repræsentant for den aktive. Videoen må ikke optages på øvelsesområdet, men fra tilskuerpladserne eller anvist plads for trænerne.

Discipliner

Aldersgrupper		Discipliner
P12	D12	80 m, 200 m, 600 m, 1000 m, 60 m hæk (K), 80 m hæk (M), højdespring, stangspring, længdespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, 1000m kapgang, 4x80 m stafet.
P13	D13	80 m, 200 m, 600 m, 1000 m, 60 m hæk (K), 80 m hæk (M), højdespring, stangspring, længdespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, spydkast, 1000m kapgang, 4x80 m stafet.
P15	D15	100 m, 200 m, 300 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 2000 m forhindring, 80 m hæk (K), 100 m hæk (M), 300 m hæk højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, vægtekast, spydkast, 1000m kapgang, 4x100 m stafet, 1000 m stafet.
P17	D17	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m (K), 5000 m (M), 2000 m forhindring, 100 m hæk (K), 110 m hæk (M), 400 m hæk højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, vægtekast, spydkast, 1000m kapgang, 4x100 m stafet, 1000 m stafet.
P19	D19	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 3000 m forhindring, 100 m hæk (K), 110 m hæk (M), 400 m hæk højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, vægtekast, spydkast, 1000m kapgang, 4x100 m stafet, 4x400 m stafet, 1000 m stafet.
P22	D22	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 3000 m forhindring, 100 m hæk (K), 110 m hæk (M), 400 m hæk højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, vægtekast, spydkast, 1000m kapgang, 4x100 m stafet, 4x400 m stafet, 1000 m stafet.
Senior		100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 3000 m forhindring, 100 m hæk (K), 110 m hæk (M), 400 m hæk højdespring, stangspring, længdespring, trespring, kuglestød, diskoskast, hammerkast, vægtekast, spydkast, 1000m kapgang, 4x100 m stafet, 4x400 m stafet, 1000 m stafet.

Kvalifikation og afvikling

Det er kun tilladt at deltage i naturlig aldersklasse. Om deltagelse på tværs af aldersgrupper i stafetløb (12.8.5). Her dog udvidet til også at omfatte oprykning til 14-15 års klasse.

Resultater opnået t.o.m. fredag den 3. juni medtages i seedningen.

Der seedes ud fra årsranglisten på statletik ved zigzag-metoden og IAAF-standard (Half & Pairs), og resultater hentes ned igennem Roster. Deltagere, der ikke har opnået resultater ud fra foranstående, skal seedes uden resultat.

Der er som udgangspunkt fri tilmelding i alle aldersgrupper, men deltagertallet i de enkelte øvelser kan begrænses til max. 18 deltagere. Hvis deltagertallet begrænses, er der startret for de 18 bedst placerede på årets rangliste i øvelsen opgjort på datoen for sidste rettidige tilmelding. Er der mindre end 18 aktive på årets rangliste, tildeles de resterende pladser efter de aktives personlige rekorder.

Kort distance:

- På 100 m samt kort hæk løbes indledende heats, hvorfra heatvindere + bedste tider går til finalen. Der kan være seks eller otte deltagere i finalen. I tilfælde af direkte finale skal denne afvikles på finaletidspunktet.

Mellem distance:

- Løb fra 200m til 400m (inklusive hæk) samt i stafetløb løbes C-, B- og A-heat med 6/8 deltagere/hold i hvert heat. På 800 m løbes B- og A-heat med indtil ni deltagere i hvert heat. I længere løb og på forhindring skal der løbes B- og A-heat, hvis det samlede antal deltagere i øvelsen overstiger 15; i modsat fald startes samlet.

Stafet: Heatinddeling og banefordeling sker på baggrund af lodtrækning. Der tilstræbes lige mange hold i hvert heat, max. 8 hold pr. heat. Løberne skal holde bane under hele løbet og aflevere depechen indenfor de indikeret zoner. Medaljerne fordeles til de 3 hurtigste hold på tværs af finalerne.

Tidsgrænser for afvikling

af forsøg:

Antal deltagere	Højdespring	Stangspring	Andre
Flere end 3	1 min.	1 min.	1 min.
2 eller 3	1,5 min.	2 min.	1 min.
1	3 min.	5 min.	X
På hinanden følgende forsøg	2 min.	3 min.	2 min.

Hvis der ikke er et synligt ur til at vise resterende tid til forsøget i tekniske discipliner, så vi beder alle atleter om at respektere det faktum, at tidsskemaet til tider er presset og der er ikke plads til forsinkelser. Atleterne kan blive frataget deres forsøg såfremt øvelseslederen vurderer, at atleten bruger unødvendig lang tid til sit forsøg. Dette vil dog ikke ske uden forudgående advarsel.

Tilløbsmærker: Tilløbsmærker ved længdespring, trespring og stangspring skal anbringes uden for tilløbsbanen. Der må ikke anvendes kridt eller afsættes tilløbsmærker af permanent art. Mærkerne skal fjernes af atleten selv efter konkurrencen er afsluttet. Randers Freja Atletik og Motion tilbyder mærker til stævnet, så atleter ikke selv behøver at medbringe.

Længde-, trespring

og kuglestød: Hver deltager får tre forsøg, hvorefter de seks bedste placerede får yderligere tre forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme resultat som nr. 6, går videre til finaleforsøgene.

Stangspring og

højdespring: Placeringen af deltagere med samme sluthøjde:

- 1) Færrest antal forsøg på sidst klarede højde.
- 2) Færrest antal nedrivninger i hele konkurrencen.
- 3) Ved fortsat resultatlighed, tildeles udøverne samme placering, medmindre det drejer sig om 1. pladsen, som afgøres i "jump-off" mellem de ligestillede. Her tildeles et spring på hver højde indtil kun en klarer. Der startes på næste højde efter den sidst klarede. Hvis der ikke findes en afgørelse, hæves eller sænkes højden* afhængig af resultatet. Hvis en deltager ikke springer på en højde, er hun/han ude af "jump-off".

* i højdespring 3 cm og stangspring 10 cm

Begyndelses højder for begge discipliner er som følgende.

HØJDESPRING			
Aldersgrupper	Starthøjde (m.cm)	Interval indtil (m.cm)	Interval herefter
P13	1.00	5 cm indtil 1.25	3 cm
P15	1.10	5 cm indtil 1.35	3 cm
P17	1.20	5 cm indtil 1.45	3 cm
P19	1.30	5 cm indtil 1.55	3 cm
P22	1.30	5 cm indtil 1.55	3 cm
D13	1.10	5 cm indtil 1.35	3 cm
D15	1.25	5 cm indtil 1.55	3 cm
D17	1.35	5 cm indtil 1.65	3 cm
D19	1.45	5 cm indtil 1.75	3 cm
D22	1.45	5 cm indtil 1.75	3 cm

STANGSPRING			
P13	1.50	-	10 cm
P15	1.60	-	10 cm
P17	1.70	-	10 cm
P19	1.80	-	10 cm
P22	1.80	-	10 cm
D13	1.60	-	10 cm
D15	1.80	-	10 cm
D17	2.10	-	10 cm
D19	2.30	-	10 cm
D22	2.30	-	10 cm

Deltagelse

Udenlandske statsborgere kan frit deltage i alle danske mesterskaber, såfremt de er medlem af en forening under DAF og har haft fast bopæl i Danmark de forudgående 6 måneder. Udenlandske statsborgere, der opfylder disse betingelser, kan opnå medaljer ved mesterskabet.

Danske Mester

For at blive Vstdansk mester skal der være løst dansk startlicens jf. DAF's gældende regler. Ved VDMU modtager medaljevindere mesterskabsmedaljer.

Tidsskemaer og Startlister

Vejledende tidsskema fremgår sidst i manualen her. Det endelige tidsskema udarbejdes af arrangørerne og må kun indeholde mindre justeringer efter antallet af tilmeldte. Endeligt tidsskema vil blive offentliggjort senest 48 timer før stævnestart. Tidsskema vil blive ophængt på tribunen samt fremgå af stævneprogrammet. Ændringer til tidsskemaet under stævnet vil blive annonceret af stævnespeakeren. Startlister offentliggøres senest 48 timer før stævnestart på [Roster Athletics](#) (download i [App Store](#) eller [Google Play](#)).

Resultatlister

Lister med resultater vil blive live opdateret på [Roster Athletics](#). Konstateres der fejl i resultaterne kontaktes sekretariatet.

Præsentation af deltagelse

Speakeren vil i muligt omfang annoncere disciplinstarter og præsentere deltagerne i de forskellige øvelser.

Rekorder

Klubberne er selv ansvarlige for at kontrollere, at alle rekorder bliver anmeldt efter stævnet til sekretariatet og efterfølgende fremgår korrekt på www.statletik.dk.

Gratis adgang

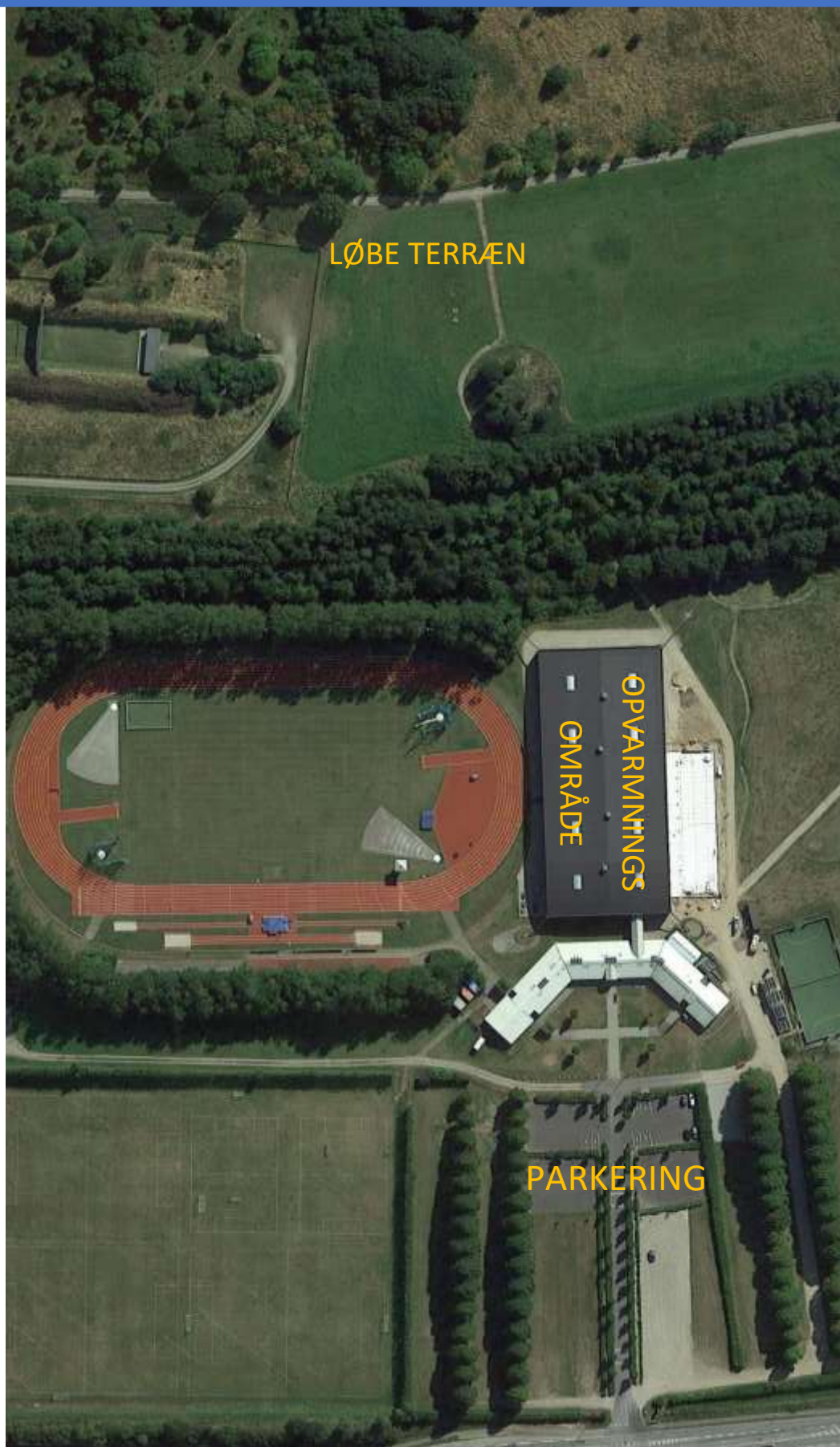
Tilskuere er velkomne til at overvære mesterskabet. Tilskuerne skal blive uden for rundbanen og må ikke opholde sig på inderkredsen uden tilladelse.

Parkering

Ved parkeringspladsen foran Langvang Idrætscenter er der gratis parkering. Se kortet på næste side for yderligere information.

Toiletter

Findes i stadionbygningens stueetage og ved omklædningsrummene inden hallen.



Startnumre

Afhentes klubvis ved sekretariatet. Startnumre skal bæres synligt og må ikke bøjes.



Ved stafetløb benytter deltagerne deres eget startnummer. Deltagere der ikke er tilmeldt stævnet i andre øvelser, løber uden startnummer.

Konkurrencedragt

Alle deltagers konkurrencedragter skal overholde reglerne anført i atletikreglementets regler. Stafethold skal være iført identiske holddragter under stafetkonkurrencer. Øvrige deltagere jf. klubbernes eller den formelle gruppes egne konkurrenceregler.

Konkurrencesko

Deltagere har selv ansvaret for at konkurrencesko opfylder gældende krav.

Indvejning

Der anvendes metalkugler i kuglestød, og der er indvejning af kugler, spyd, diskos og hammer fra 30 minutter før øvelsesstart ved sekretariatet/speakerboksen.

Afkrydsning

Afkrydsningslisterne er placeret ved sekretariatet. Afkrydsning skal ske senest 60 minutter før start. Der skal ikke krydses af på ny til finalerne i 80 m, 100 m, 200 m, 300m, 400m, 600m, 800m, 80m hæk, 100m hæk, 110m hæk og 400m hæk. Seedningstider må ikke forbedres på afkrydsningslisten. Klubberne får udleveret afkrydsningslister til alle stafethold. Listerne afleveres i udfyldt stand i sekretariatet senest 60 minutter før start. Søndagens afkrydsningslister sættes op i løbet af lørdagen.

Mistet startret

Ved manglende afkrydsning mistes startretten til øvelsen. Manglende afkrydsning i en øvelse får ikke betydning for deltagelse i eventuelle efterfølgende øvelser.

Afbud

Afbud til både indledende heat og finaleheatene meddeles skriftligt på afkrydsningslisterne. Det er således ikke nødvendigt at informere sekretariatet.

Omklædning

Omklædning kan ske i omklædningsrummene i omklædningsbygningen. Der er skilte på dørene.

Opvarmning

Opvarmning kan foregå på rundebanen når der ikke afvikles lang distanceløb eller i det omliggende terræn udenfor stadion. Vægtlokalet er åbent for dem, der har behov for opvarmning med vægte.

Dopingkontrol

Lokale 14 i omklædningsbygningen er reserveret til dopingkontrol. Atleterne får besked, hvis de bliver udtaget til dopingkontrol.

Præmieoverrækkelse

Præmieoverrækkelse gennemføres umiddelbart efter konkurrencerne. Såfremt en udlænding, der ikke kan blive dansk mester / ungdomsmester vinder, vil vi gerne se vedkommende ved præmieskamlen sammen med VDMU-medaljetagerne.

Undtagelse

Ved stævnet dispenseres der for reglen om, at atleter ikke må medbringe musikspillere på øvelsesfeltet. Højtalere er ikke tilladt. Deltagerne må kun anvende høretelefoner, og der må ikke kommunikeres med trænerne via f.eks. en mobiltelefon. Mobiltelefoni på øvelsesfeltet medfører bortvisning.



Zone opdeling skal respekteres af alle og bedes dermed ikke bevæge sig ind i zonerne, medmindre man har noget at skulle.

Hvid zone: Er tribunen hvor publikum kan sidde og egen genstande kan opbevares under dagen. Det er tilladt at bevæge sig rundt langs hegnet for at se de andre øvelser i gang, men undlad at bevæge sig ind på øvelsesområderne.

Gul zone: Er for alle de korte distanceløb. Den gule zone udvides til hele rundbanen når mellem- og lang distanceløb forekommer. Dermed er det tilladt at benytte den anden side af rundbanen til opvarmning, når kort distanceløb er under afvikling.

Lilla zone: Er for alle springere i længde-, stang- og tresprings discipliner. Trænere bedes stå langs hegnet når de hjælper deres atleter og ikke bevæge sig ind på øvelsesområdet.

Grøn zone: Er for kuglestødsudøverne.

Blå zone: Er for alle højdespringsudøverne.

Orange zone: Er for spydkastsudøverne.

Grå zone: Er for diskos- og hammerkastsudøverne. Diskoskast afvikles i kasteburet øverst på billedet og hammerkast afvikles i kasteburet nederst på billedet.

Rød zone: Er for trænere som gerne vil stå tættere på for at kunne hjælpe deres udøvere under konkurrencen. Forsøg på bedst vis at holde sig indenfor zonen, da der ikke vil være nogen fysiske markeringer udover siddepladser.

Tidsskema 2022

Lørdag d. 4 juni

Kl.	Løb	Gruppe	Længde	Højde	Stang	Kugle	Spyd	Diskos	Kl.
10.00	300m hækk (76,2)	P15	D12-D13				D15		10.00
10.15	300m hækk (76,2)	D15							10.15
10.30	400m hækk (76,2)	P17-P19-P22- Senior P		P17-P19-P22- Senior P		P15			10.30
10.45	400m hækk (84,0)	D17							10.45
11.00	400m hækk (91,4)	D19-D22- Senior D			D17-D19-D22 Senior D				11.00
11.20	80 m indl	P12							11.20
11.30	80m indl	D12							11.30
11.40	80m indl	P13							11.40
11.50	80m indl	D13					P12-P13		11.50
12.10	100m indl	P15							12.10
12.35	100m indl	D15	P15			P17-P19-P22- Senior P			12.35
13.00	100 m indl	P17							13.00
13.15	100m indl	D17					D17-D19-D22 Senior D		13.15
13.30	100 m indl	P19							13.30
13.40	100m indl	D19							13.40
14.00			D15						14.00
14.10	4x100m	D19-D22- Senior D							14.10
14.20	4x100m	D17							14.20
14.30	4x100m	D15				D15			14.30
14.40	4x100m	P17-P19-P22- Senior P							14.40
14.45							D12-D13		14.45
14.50	4x100m	P15							14.50
15.00	4x80m	D13							15.00
15.10	4x80m	P13							15.10
15.20	800m	P12							15.20
15.25			D17-D19-D22 Senior D						15.25
15.30	800m	P13				D17-D19-D22 Senior D			15.30
15.40	800m	D12							15.40
15.50	800m	D13							15.50
16.00	1.500m	D19-D22- Senior D							16.00
16.10				P15					16.10
16.15	1.500m	D17							16.15
16.30	1.500m	D15			D12-D13-D15		P17-P19-P22- Senior P		16.30
16.45	1.500m	P15							16.45
17.00	1.500m	P17-P19-P22- Senior P							17.00
17.10			P12-P13						17.10
17.15	400m	D19-D22- Senior D							17.15
17.25	400m	D17							17.25
17.35	400m	P19-P22- Senior P							17.35
17.45	400m	P17							17.45
17.55	300m	D15							17.55
18.05	300m	P15					P15	P12-P13	18.05

Lørdag d. 4 juni

18.15	80m F	P12		D17-D19-D22 Senior D				18.15
18.20	80m F	D12						18.20
18.25	80m F	P13						18.25
18.30	80m F	D13		P17-P19-P22 Senior P				18.30
18.35	100m F	P15						18.35
18.40	100m F	D15						18.40
18.45	100m F	P17						18.45
18.50	100m F	D17						18.50
18.55	100m F	P19					D12-D13	18.55
19.00	100m F	D19						19.00
19.05	100m F	P22-Senior P						19.05
19.10	100m F	D22-Senior D						19.10
19.15	2000 forh.(76.2)	P15-P17						19.15
19.30	2000 forh.(83.8)	D15-D17						19.30
19.45	3000 forh.(76.2)	P19-P22- Senior P						19.45
20.00	3000 forh.(91.4)	D19-D22- Senior D						20.00

Tidsskema 2022

Søndag d. 5 juni

Kl.	Løb	Gruppe	3-spring	Højde	Stang	Kugle	Diskos	Hammer/vægt	Kl.
10.00	80m hæk indl (76.2)	P12	D15				P17-P19-P22-Senior P	D12-D13-D15	10.00
10.10	80m hæk indl (76.2)	P13				P12			10.10
10.20	80m hæk indl (76.2)	D12							10.20
10.30	80m hæk indl (76.2)	D13							10.30
10.45	80m hæk indl (76.2)	P15							10.45
10.50				D12-D13		P13			10.50
11.00	100m hæk indl (76.2)	D15							11.00
11.15	100m hæk indl (76.2)	P17			P12-P13-P15				11.15
11.25	110m hæk indl (81.4)	D17					P15	D17-D19-D22-Senior D	11.25
12.00	800m	D15	P17-P19-P22-Senior P			D12			12.00
12.15	800m	D17							12.15
12.25	800m	D19							12.25
12.35	800m	D22							12.35
12.45	800m	P15		D15		D13			12.45
12.55	800m	P17							12.55
13.05	800m	P19-P22-Senior P							13.05
13.20	80m hæk F (76.2)	P12							13.20
13.25	80m hæk F (76.2)	P13						P12-P13-P15	13.25
13.30	80m hæk F (76.2)	P15							13.30
13.35	80 m hæk F (76.2)	D12							13.35
13.40	80 m hæk F (76.2)	D13					D17-D19-D22-Senior D		13.40
13.45	100m hæk F (76.2)	D15							13.45
13.55	100m hæk F (84.0)	P17							13.55
14.00	100m hæk F (84.0)	P19-P22-Senior P							14.00
14.10	110m hæk F (91.4)	D17	P15		P17-P19-P22-Senior P				14.10
14.20	110m hæk F (99.1/106.7)	D19-D22-Senior D							14.20
14.25								P17-P19-P22-Senior P	14.25
14.30	1.000m stafet	P15							14.30
14.40	1.000m stafet	D15							14.40
14.50	1.000m stafet	P17							14.50
15.00	1.000m stafet	D17		P12-P13			D15		15.00
15.10	4x400m	P19-P22-Senior P							15.10
15.20	4x400m	D19-D22-Senior D							15.20
15.30	200m	D12							15.30
15.35	200m	D13							15.35
15.40	200m	P12							15.40
15.45	200m	P13							15.45
15.50	200m	P17							15.50

Søndag d. 5 juni

15.55	200m	P19	D17-D19-D22 Senior D						15.55
16.00	200m	P22-Senior P					Vægt: D15- D17- D19- D22-Senior D		16.00
16.05	200m	D17							16.05
16.10	200m	D19							16.10
16.15	200m	D22-Senior D							16.15
16.20	200m	P15							16.20
16.25	200m	D15							16.25
16.35	1.000m	D12							16.35
16.45	1.000m	D13					Vægt: P15- P17- P19- P22-Senior P		16.45
16.55	1.000m	P12							16.55
17.05	1.000m	P13							17.05
17.15	3.000m	P15-P17							17.15
17.30	3.000m	D15							17.30
17.45	5.000 m	P19-P22							17.45
18.15	5.000m	D17-D19-D22 Senior D							18.15

Der tages forbehold for flytning af øvelser samt justering i forhold til deltagerantallet og evt. sammenlægning af heats.