



## Tidsskjema NM-innendørs 18. – 19. februar 2023

| Lørdag                 |          |          |          |                 |         |
|------------------------|----------|----------|----------|-----------------|---------|
| Call-room, siste frist | Innmarsj | Starttid | Klasse   | Øvelse          | Type    |
| 11:40                  | 11:50    | 12:20    | KJ/KS    | Høyde u/t       | Finale  |
| 12:50                  | 13:00    | 13:30    | KS       | Kule            | Finale  |
| 12:50                  | 13:00    | 13:30    | K para   | Kule            | Finale  |
| 13:15                  | 13:24    | 13:30    | MS       | 60m forsøk      | Heat 1  |
| 13:19                  | 13:28    | 13:34    | MS       | 60m forsøk      | Heat 2  |
| 13:23                  | 13:32    | 13:38    | MS       | 60m forsøk      | Heat 3  |
| 13:27                  | 13:36    | 13:42    | MS       | 60m forsøk      | Heat 4  |
| 13:31                  | 13:40    | 13:46    | MS       | 60m forsøk      | Heat 5  |
| 13:35                  | 13:44    | 13:50    | MS       | 60m forsøk      | Heat 6  |
| 13:39                  | 13:48    | 13:54    | MS       | 60m forsøk      | Heat 7  |
| 13:43                  | 13:52    | 13:58    | MS       | 60m forsøk      | Heat 8  |
| 13:47                  | 13:56    | 14:02    | MS       | 60m forsøk      | Heat 9  |
| 13:51                  | 14:00    | 14:06    | MS       | 60m forsøk      | Heat 10 |
| 14:00                  | 14:09    | 14:15    | KS       | 60m forsøk      | Heat 1  |
| 14:04                  | 14:13    | 14:19    | KS       | 60m forsøk      | Heat 2  |
| 14:08                  | 14:17    | 14:23    | KS       | 60m forsøk      | Heat 3  |
| 14:12                  | 14:21    | 14:27    | KS       | 60m forsøk      | Heat 4  |
| 14:16                  | 14:25    | 14:31    | KS       | 60m forsøk      | Heat 5  |
| 14:20                  | 14:28    | 14:35    | KS       | 60m forsøk      | Heat 6  |
| 13:50                  | 14:00    | 14:30    | MJ       | Høyde u/t       | Finale  |
| 14:30                  | 14:39    | 14:45    | KS       | 3000m kappgang  | Finale  |
| 14:30                  | 14:43    | 14:45    | MS       | 5000m kappgang  | Finale  |
| 14:30                  | 14:40    | 14:50    | MS       | Kule            | Finale  |
| 15:05                  | 15:14    | 15:20    | MS       | 60m semifinale  | Heat 1  |
| 15:10                  | 15:19    | 15:25    | MS       | 60m semifinale  | Heat 2  |
| 15:15                  | 15:24    | 15:30    | MS       | 60m semifinale  | Heat 3  |
| 15:20                  | 15:29    | 15:35    | KS       | 60m semifinale  | Heat 1  |
| 15:25                  | 15:34    | 15:40    | KS       | 60m semifinale  | Heat 2  |
| 15:30                  | 15:39    | 15:45    | KS       | 60m semifinale  | Heat 3  |
| 15:05                  | 15:15    | 15:45    | MS       | Høyde u/t       | Finale  |
| 15:00                  | 15:10    | 15:45    | KS       | Tresteg         | Finale  |
|                        |          | 15:50    |          | Åpning          |         |
| 15:45                  | 15:54    | 16:00    | KS       | 400m            | D-heat  |
| 15:50                  | 15:59    | 16:05    | KS       | 400m            | C-heat  |
| 15:55                  | 16:04    | 16:10    | KS       | 400m            | B-heat  |
| 16:00                  | 16:09    | 16:15    | MS       | 400m            | D-heat  |
| 16:05                  | 16:14    | 16:20    | MS       | 400m            | C-heat  |
| 16:10                  | 16:19    | 16:25    | MS       | 400m            | B-heat  |
| 16:20                  | 16:29    | 16:35    | K Para   | 400m            | Finale  |
| 16:30                  | 16:39    | 16:45    | M Para   | 400 m Para      | Finale  |
| 16:35                  | 16:44    | 16:50    | M Para U | 400m Para Utv.h | Finale  |



|       |       |              |          |             |         |
|-------|-------|--------------|----------|-------------|---------|
| 15:45 | 15:55 | <b>16:55</b> | M para   | Stav        | Finale  |
| 16:50 | 16:59 | <b>17:05</b> | M para   | 60m         | Finale  |
| 16:55 | 17:04 | <b>17:10</b> | K para   | 60m         | Finale  |
| 17:00 | 17:09 | <b>17:15</b> | M Para U | 60m         | Finale  |
| 17:15 | 17:24 | <b>17:30</b> | MS       | 60m         | Finale  |
| 17:25 | 17:34 | <b>17:40</b> | KS       | 60m         | Finale  |
| 17:05 | 17:15 | <b>17:45</b> | MS       | Tresteg     | Finale  |
| 17:50 | 17:57 | <b>18:05</b> | KS       | 400m        | A-heat  |
| 17:55 | 18:02 | <b>18:10</b> | MS       | 400m        | A-heat  |
| 18:10 | 18:19 | <b>18:25</b> | KS       | 1500m       | A-heat  |
| 18:30 | 18:40 | <b>18:46</b> | MS       | 1500m       | A-heat  |
| 18:50 | 18:59 | <b>19:05</b> | KS       | 1500m       | B-heat  |
| 18:55 | 19:08 | <b>19:13</b> | MS       | 1500m       | B-heat  |
| 19:07 | 19:16 | <b>19:21</b> | MS       | 1500m       | C-heat  |
| 19:14 | 19:24 | <b>19:29</b> | Ms       | 1500m       | D-heat  |
| 19:20 | 19:30 | <b>19:36</b> | Para     | 1500m       | Finale  |
| 19:35 | 19:44 | <b>19:50</b> | KS       | 200m forsøk | Heat 1  |
| 19:40 | 19:49 | <b>19:55</b> | KS       | 200m forsøk | Heat 2  |
| 19:45 | 19:54 | <b>20:00</b> | KS       | 200m forsøk | Heat 3  |
| 19:50 | 19:59 | <b>20:05</b> | KS       | 200m forsøk | Heat 4  |
| 19:55 | 20:04 | <b>20:10</b> | KS       | 200m forsøk | Heat 5  |
| 20:00 | 20:09 | <b>20:15</b> | KS       | 200m forsøk | Heat 6  |
| 20:05 | 20:14 | <b>20:20</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 1  |
| 20:10 | 20:19 | <b>20:25</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 2  |
| 20:15 | 20:24 | <b>20:30</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 3  |
| 20:20 | 20:29 | <b>20:35</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 4  |
| 20:25 | 20:34 | <b>20:40</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 5  |
| 20:30 | 20:39 | <b>20:45</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 6  |
| 20:35 | 20:44 | <b>20:50</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 7  |
| 20:40 | 20:49 | <b>20:55</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 8  |
| 20:45 | 20:54 | <b>21:00</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 9  |
| 20:50 | 20:59 | <b>21:05</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 10 |
| 20:55 | 21:04 | <b>21:10</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 11 |
| 21:00 | 21:09 | <b>21:15</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 12 |
| 21:05 | 21:14 | <b>21:20</b> | MS       | 200m forsøk | Heat 13 |

| Søndag                 |          |              |        |                    |        |
|------------------------|----------|--------------|--------|--------------------|--------|
| Call-room, siste frist | Innmarsj | Starttid     | Klasse | Øvelse             | Type   |
| 09:20                  | 09:30    | <b>10:00</b> | KS     | Lengde, grop 1 & 2 | Kval.  |
| 09:25                  | 09:35    | <b>10:00</b> | MJ     | Lengde u/t, grop 3 | Finale |
| 10:05                  | 10:12    | <b>10:20</b> | MS     | 60m hekk forsøk    | Heat 1 |
| 10:10                  | 10:17    | <b>10:25</b> | MS     | 60m hekk forsøk    | Heat 2 |
| 10:25                  | 10:32    | <b>10:40</b> | KS     | 60m hekk forsøk    | Heat 1 |
| 10:30                  | 10:37    | <b>10:45</b> | KS     | 60m hekk forsøk    | Heat 2 |
| 10:16                  | 10:25    | <b>10:55</b> | MS     | Lengde, grop 1     | Finale |
| 10:16                  | 10:25    | <b>10:55</b> | M para | Lengde             | Finale |
| 10:45                  | 10:54    | <b>11:00</b> | KS     | 3000m              | B-heat |
| 10:20                  | 10:30    | <b>11:00</b> | KJ     | Lengde u/t, grop 2 | Finale |
| 11:02                  | 11:11    | <b>11:17</b> | MS     | 3000m              | C-heat |
| 10:50                  | 11:00    | <b>11:30</b> | KS     | Høyde              | Finale |
| 11:10                  | 11:35    | <b>11:32</b> | MS     | 3000m              | B-heat |
| 11:34                  | 11:43    | <b>11:50</b> | KS     | 800m               | B-heat |
| 11:43                  | 11:52    | <b>12:00</b> | MS     | 800m               | D-heat |
| 11:53                  | 12:02    | <b>12:10</b> | MS     | 800m               | C-heat |
| 12:03                  | 12:12    | <b>12:20</b> | MS     | 800m               | B-heat |
| 11:55                  | 12:05    | <b>12:35</b> | KS     | Lengde u/t, grop 2 | Finale |
| 11:25                  | 11:35    | <b>12:35</b> | MS     | Stav               | Finale |
| 12:05                  | 12:15    | <b>12:45</b> | KS     | Lengde, grop 1     | Finale |
| 12:50                  | 12:57    | <b>13:05</b> | KS     | 60m hekk           | Finale |
| 12:54                  | 13:06    | <b>13:14</b> | MS     | 60m hekk           | Finale |
| 13:05                  | 13:13    | <b>13:20</b> | K Para | 200m               | Finale |
| 13:10                  | 13:18    | <b>13:25</b> | M Para | 200m               | Finale |
| 12:55                  | 13:05    | <b>13:35</b> | MS     | Høyde              | Finale |
| 13:00                  | 13:10    | <b>13:40</b> | MS     | Lengde u/t, grop 2 | Finale |
| 13:25                  | 13:34    | <b>13:40</b> | KS     | 200m               | Finale |
| 13:32                  | 13:41    | <b>13:47</b> | MS     | 200m               | Finale |
| 13:40                  | 13:49    | <b>13:57</b> | KS     | 800m               | A-heat |
| 13:50                  | 13:58    | <b>14:06</b> | MS     | 800m               | A-heat |
| 14:01                  | 14:10    | <b>14:16</b> | KS     | 3000m              | A-heat |
| 14:10                  | 14:25    | <b>14:31</b> | MS     | 3000m              | A-heat |
| 14:30                  | 14:39    | <b>14:50</b> | MS     | Stafett            | B-heat |
| 14:36                  | 14:45    | <b>14:56</b> | MS     | Stafett            | A-heat |
| 14:45                  | 14:54    | <b>15:05</b> | KS     | Stafett            | B-heat |
| 14:51                  | 15:00    | <b>15:11</b> | KS     | Stafett            | A-heat |



NRK sender direkte fra NM lørdag klokka 17.00-19.00 og søndag kl 13.00-14.45.

Lengde kvalifisering menn (17 påmeldte) utgår av hensyn til utøverne, tidskjema/tilgjengelig tid, kollisjoner, hensyn til tv-sending mm.

Kule kvalifisering kvinner utgår (14 påmeldte).

60m MS: Påmeldingsantall (80 påmeldte) overgår antall i avansementtabell i NM-reglement. Vi har besluttet å unngå mellomheat av hensyn til utøvere og potensielt antall løp på lørdag med både 60 m og 200 forsøk.

Ved 10 forsøksheat vil heatvinnere og 14 beste tider gå videre til semifinale, blir det bare 9 forsøksheat eller færre, så følges tabellen ihht. NM-reglement. Den finner dere her: [Reglement NM og UM 2023 \(friidrett.no\)](https://www.friidrett.no/reglement-nm-og-um-2023)

Overnevnte beslutninger er tatt mellom stevneleder, arrangørklubber, TD og NFIF adm.