



III Otwarte Międzynarodowe Mistrzostwa Stalowej Woli w pływaniu
Stalowa Wola, 5-6-4-2014

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK 1

2014-04-05 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:15	8 Serie
15:15	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	10 Serie
15:30	3.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:20	8 Serie
15:50	4.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:20	8 Serie
16:10	5.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:10	4 Serie
16:20	6.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:10	4 Serie
16:30	7.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:20	5 Serie
16:50	8.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	4 Serie
17:05	9.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:15	6 Serie
17:20	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	6 Serie
17:35	11.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:15	4 Serie
17:50	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:20	5 Serie
18:10	13.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 - 15	0:05	2 Serie
18:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK 2

2014-04-06 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	14.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:10	6 Serie
10:10	15.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	9 Serie
10:25	16.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:15	6 Serie
10:40	17.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	8 Serie
10:55	18.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:20	7 Serie
11:15	19.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:20	8 Serie
11:35	20.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:10	7 Serie
11:45	21.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	7 Serie
12:00	22.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:10	2 Serie
12:10	23.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:05	2 Serie
12:15	24.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:20	5 Serie
12:35	25.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:20	4 Serie
12:55	26.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 - 15	0:05	2 Serie
13:00	Koniec sesji				Całkowity czas	3:00	