



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci - I edycja wiosna 2015
Ropczyce, 24-1-2015

Harmonogram sesji nr 1 - 24 Stycze 2015

2015-01-24 - 9:30

Rozgrzewka: 8:45 do 9:20

9:30	1.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	7 Serie
9:45	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	5 Serie
9:55	3.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
10:00	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
10:05	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie
10:20	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:20	9 Serie
10:40	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
10:45	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
10:55	9.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	7 Serie
11:15	10.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:25	8 Serie
11:40	11.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
11:50	12.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
11:55	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:10	3 Serie
12:05	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	4 Serie
12:20	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
12:25	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
12:40	17.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 11	0:10	2 Serie
12:50	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
12:55	Koniec sesji			Całkowity czas		3:25	