



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11lat w pływaniu
Strzyżów, 21-3-2015

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2015-03-21 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	7 Serie
10:20	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:30	9 Serie
10:50	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	6 Serie
11:05	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:35	10 Serie
11:40	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
11:55	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:10	4 Serie
12:05	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:05	3 Serie
12:10	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:05	3 Serie
12:15	9.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	3 Serie
12:25	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:10	4 Serie
12:35	Koniec sesji			Całkowity czas		2:35	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2015-03-21 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	11.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	10 Serie
15:20	12.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	11 Serie
15:40	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
15:50	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
16:05	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
16:10	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	3 Serie
16:20	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
16:25	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
16:30	19.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	4 Serie
16:50	20.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	5 Serie
17:15	21.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	3 Serie
17:25	22.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	3 Serie
17:40	Koniec sesji			Całkowity czas		2:40	