



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci 10-11lat jesie 2015-III edycja
Strzy ów, 05.12.2015

Harmonogram sesji nr 1 - 5 Grudzie 2015

2015-12-05 - 9:15

Rozgrzewka: 8:30 do 9:05

9:15	1.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:10	6 Serie
9:25	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:15	6 Serie
9:40	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	4 Serie
9:45	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
9:55	5.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:15	6 Serie
10:10	6.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:20	8 Serie
10:30	7.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
10:45	8.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
11:00	9.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10		2 Serie
11:00	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:05	3 Serie
11:05	11.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
11:10	12.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
11:15	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:15	4 Serie
11:30	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:10	4 Serie
11:40	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
11:45	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	4 Serie
12:00	17.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:05	2 Serie
12:05	18.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:05	1 Seria
12:10	19.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:15	20.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11		1 Seria
12:15	Koniec sesji			Całkowity czas		3:00	