



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11lat w pływaniu
Strzyżów, 17.04.2016

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2016-04-17 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	8 Serie
10:25	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	9 Serie
10:50	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:30	10 Serie
11:20	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:35	11 Serie
11:55	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	7 Serie
12:15	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	8 Serie
12:40	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	4 Serie
12:50	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:05	4 Serie
12:55	9.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
13:10	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
13:25	Koniec sesji			Całkowity czas		3:25	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2016-04-17 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	11.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	14 Serie
15:25	12.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	14 Serie
15:50	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
16:05	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
16:20	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie
16:30	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	5 Serie
16:40	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11		1 Seria
16:40	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
16:45	19.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	5 Serie
17:10	20.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	5 Serie
17:35	21.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	5 Serie
18:00	22.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	6 Serie
18:25	Koniec sesji			Całkowity czas		3:25	