



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci III edycja wiosna 2016
Stalowa Wola, 23-4-2016

Harmonogram sesji nr 1 - 23 Kwiecie 2016

2016-04-23 - 9:45

Rozgrzewka: 9:00 do 9:40

9:45	1.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie
10:00	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	5 Serie
10:10	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	4 Serie
10:15	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	4 Serie
10:20	5.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	3 Serie
10:35	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:25	6 Serie
11:00	7.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
11:15	8.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
11:25	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie
11:40	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	7 Serie
11:50	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
11:55	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
12:00	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	6 Serie
12:20	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	6 Serie
12:35	15.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
12:50	16.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
13:00	17.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:10	2 Serie
13:10	18.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	1 Seria
13:15	19.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:05	2 Serie
13:20	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	1 Seria
13:25	Koniec sesji			Całkowity czas		3:40	