



Ogólnopolski Dru ynowy Wielobój Pływacki 10-11 lat
Strzy ów, 21.05.2016

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

2016-05-21 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

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

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

2016-05-21 - 15:00

Rozgrzewka: 14:30 do 14:50

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|----|------|---------|
| 15:00 | 13. | 100m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 11 | 0:20 | 6 Serie |
| 15:20 | 14. | 100m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 11 | 0:10 | 4 Serie |
| 15:30 | 15. | 50m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 10 | 0:10 | 7 Serie |
| 15:40 | 16. | 50m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 10 | 0:15 | 7 Serie |
| 15:55 | 17. | 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 11 | 0:20 | 7 Serie |
| 16:15 | 18. | 100m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 11 | 0:15 | 6 Serie |
| 16:30 | 19. | 100m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 | 0:15 | 6 Serie |
| 16:45 | 20. | 100m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 10 | 0:20 | 6 Serie |
| 17:05 | 21. | 200m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 11 | 0:10 | 3 Serie |
| 17:15 | 22. | 200m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 11 | 0:20 | 4 Serie |
| 17:35 | 23. | 4 x 50m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 11 | 0:10 | 2 Serie |
| 17:45 | 24. | 4 x 50m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 11 | | 1 Seria |
| 17:45 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 2:45 | |