



Mi dzywojewódzkie Dru ynowe Mistrzostwa Młodzików 12lat II RUNDA
D bica, 18-6-2016

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

2016-06-18 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----------------|------|---------|
| 10:00 | 1. | 100m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:05 | 2 Serie |
| 10:05 | 2. | 100m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:05 | 2 Serie |
| 10:10 | 3. | 100m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:10 | 3 Serie |
| 10:20 | 4. | 100m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:05 | 3 Serie |
| 10:25 | 5. | 200m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:15 | 3 Serie |
| 10:40 | 6. | 200m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:15 | 3 Serie |
| 10:55 | 7. | 400m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:20 | 3 Serie |
| 11:15 | 8. | 400m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:15 | 2 Serie |
| 11:30 | 9. | 4 x 50m dowolny | Mieszane | Serie na czas | 12 | 0:05 | 2 Serie |
| 11:35 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 1:35 | |

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

2016-06-18 - 14:00

Rozgrzewka: 13:00 do 13:50

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----------------|------|---------|
| 14:00 | 10. | 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:10 | 4 Serie |
| 14:10 | 11. | 100m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:10 | 4 Serie |
| 14:20 | 12. | 200m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:10 | 2 Serie |
| 14:30 | 13. | 200m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:05 | 2 Serie |
| 14:35 | 14. | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:10 | 3 Serie |
| 14:45 | 15. | 100m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:05 | 2 Serie |
| 14:50 | 16. | 200m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:10 | 2 Serie |
| 15:00 | 17. | 200m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:10 | 3 Serie |
| 15:10 | 18. | 4 x 50m zmienny | Mieszane | Serie na czas | 12 | 0:10 | 2 Serie |
| 15:20 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 1:20 | |