



IX Zawody Pływackie z Okazji 100-lecia Niepodległości
Horyniec Zdrój, 11.11.2016

Harmonogram sesji nr 1 - 11 Listopad 2016

2016-11-11 - 13:00

Rozgrzewka: 12:30 do 12:55

13:00	1.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 7	0:05	2 Serie	
13:05	2.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 7		2 Serie	
13:05	3.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 7	0:05	1 Seria	
13:10	4.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 7		2 Serie	
13:10	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:10	3 Serie	
13:20	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9		2 Serie	
13:20	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:05	1 Seria	
13:25	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9		1 Seria	
13:25	9.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:10	3 Serie	
13:35	10.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:05	3 Serie	
13:40	11.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 9	0:05	1 Seria	
13:45	Rozgrzewka dla zawodników z kategorii wiekowych C,D,E,F						0:30	
14:15	12.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:15	9 Serie	
14:30	13.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:15	9 Serie	
14:45	14.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:15	7 Serie	
15:00	15.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:10	4 Serie	
15:10	16.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:10	4 Serie	
15:20	17.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:10	5 Serie	
15:30	18.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +		2 Serie	
15:30	19.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:05	2 Serie	
15:35	20.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:10	3 Serie	
15:45	21.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:05	2 Serie	
15:50	22.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	10 - 13	0:05	2 Serie	
15:55	23.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria	
16:00	Koniec sesji				Całkowity czas	3:00		