



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci 10-11lat jesie 2016-III edycja
Nowa Dęba, 03.12.2016

Harmonogram sesji nr 1 - 3 Grudzie 2016

2016-12-03 - 9:15

Rozgrzewka: 8:30 do 9:00

9:15	1.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:10	6 Serie
9:25	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:15	7 Serie
9:40	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	4 Serie
9:45	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
9:55	5.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:20	8 Serie
10:15	6.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:30	10 Serie
10:45	7.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	4 Serie
11:05	8.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:25	6 Serie
11:30	9.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:05	3 Serie
11:35	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:05	3 Serie
11:40	11.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
11:45	12.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
11:50	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:15	4 Serie
12:05	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:10	4 Serie
12:15	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	5 Serie
12:30	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	5 Serie
12:45	17.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:05	2 Serie
12:50	18.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:55	19.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:10	2 Serie
13:05	20.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
13:10	Koniec sesji				Całkowity czas	3:55	