



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11lat  
Strzyżów, 18.03.2017

**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**

**2017-03-18 - 9:30**

Rozgrzewka: 8:30 do 9:15

9:30	1.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	6 Serie
9:50	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	7 Serie
10:10	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	12 Serie
10:30	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	15 Serie
10:55	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	8 Serie
11:20	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	9 Serie
11:45	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	4 Serie
11:55	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:10	6 Serie
12:05	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	4 Serie
12:20	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	3 Serie
12:35	Koniec sesji			Całkowity czas		3:05	

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**

**2017-03-18 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	9 Serie
15:25	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	10 Serie
15:50	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
16:05	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	2 Serie
16:15	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
16:20	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	5 Serie
16:30	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
16:35	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
16:40	19.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	9 Serie
16:55	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	13 Serie
17:20	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	8 Serie
17:45	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	7 Serie
18:00	Koniec sesji			Całkowity czas		3:00	