



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci III edycja wiosna 2017
Nowa Dęba, 29.04.2017r.

Harmonogram sesji nr 1 - 29 Kwiecie 2017

2017-04-29 - 9:15

Rozgrzewka: 8:30 do 9:05

9:15	1.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie
9:30	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	7 Serie
9:45	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	6 Serie
9:55	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	5 Serie
10:00	5.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	4 Serie
10:20	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:20	5 Serie
10:40	7.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
10:55	8.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
11:10	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	9 Serie
11:25	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie
11:40	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	5 Serie
11:50	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
11:55	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	6 Serie
12:10	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:20	7 Serie
12:30	15.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
12:45	16.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:30	4 Serie
13:15	17.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:05	2 Serie
13:20	18.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
13:30	19.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:05	2 Serie
13:35	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	1 Seria
13:40	Koniec sesji			Całkowity czas		4:25	