



Ogólnopolski Dru ynowy Wielobój Pływacki 10-11 lat
Strzy ów, 27.05.2017

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2017-05-27 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	5 Serie
10:09	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	5 Serie
10:18	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	5 Serie
10:27	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
10:37	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
10:50	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:17	6 Serie
11:07	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	5 Serie
11:16	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:12	6 Serie
11:28	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:18	4 Serie
11:46	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:26	6 Serie
12:12	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	1 Seria
12:16	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
12:24	Koniec sesji			Całkowity czas		2:24	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2017-05-27 - 15:00

Rozgrzewka: 14:30 do 14:50

15:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	4 Serie
15:12	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:14	5 Serie
15:26	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	5 Serie
15:35	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	6 Serie
15:46	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie
15:59	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:24	9 Serie
16:23	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:14	5 Serie
16:37	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:17	6 Serie
16:54	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	3 Serie
17:08	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	4 Serie
17:28	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	1 Seria
17:31	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
17:39	Koniec sesji			Całkowity czas		2:39	