

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 11 Listopad 2017

11.11.2017 - 12:00

Rozgrzewka: 11:30 do 11:50

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