



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci 11-12lat - I edycja wiosna 2018
Ropczyce, 03.03.2018r.

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 3 Marzec 2018

03.03.2018 - 9:45

Rozgrzewka: 9:00 do 9:40

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