



VII Międzynarodowe Mistrzostwa Stalowej Woli w pływaniu
Stalowa Wola, 07-08.04.2018

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

07.04.2018 - 14:00

Rozgrzewka: 13:00 do 13:45

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

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

08.04.2018 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	16.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:10	6 Serie
9:10	17.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:10	8 Serie
9:20	18.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:15	3 Serie
9:35	19.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	3 Serie
9:50	20.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:15	7 Serie
10:05	21.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:25	10 Serie
10:30	22.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:10	5 Serie
10:40	23.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:15	5 Serie
10:55	24.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:10	5 Serie
11:05	25.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:10	8 Serie
11:15	26.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:05	1 Seria
11:20	27.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:10	2 Serie
11:30	28.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:15	4 Serie
11:45	29.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	3 Serie
12:00	30.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12 - 14	0:05	2 Serie
12:05	Koniec sesji			Całkowity czas		3:05	