



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11lat
Nowa Dąbka, 17.03.2019

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

17.03.2019 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:22	7 Serie
10:22	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:21	7 Serie
10:43	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:18	11 Serie
11:01	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:21	12 Serie
11:22	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:22	7 Serie
11:44	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
11:59	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:11	6 Serie
12:10	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:10	5 Serie
12:20	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:14	3 Serie
12:34	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	3 Serie
12:49	Koniec sesji			Całkowity czas		2:49	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

17.03.2019 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:21	8 Serie
15:21	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:27	10 Serie
15:48	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
15:53	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	2 Serie
16:05	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	4 Serie
16:13	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:04	2 Serie
16:17	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:02	1 Seria
16:19	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	1 Seria
16:22	19.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:18	10 Serie
16:40	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:16	9 Serie
16:56	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:14	5 Serie
17:10	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:09	3 Serie
17:19	Koniec sesji			Całkowity czas		2:19	