



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci 11-12lat - I edycja wiosna 2020  
Ropczyce, 29.02.2020

**Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 29 Luty 2020**

**29.02.2020 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie	43
10:15	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:11	6 Serie	31
10:26	3.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	4 Serie	19
10:33	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:07	4 Serie	23
10:40	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	10 Serie	60
11:00	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:18	9 Serie	53
11:18	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	5 Serie	26
11:33	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	5 Serie	26
11:48	9.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:23	8 Serie	43
12:11	10.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:26	9 Serie	50
12:37	11.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	5 Serie	25
12:51	12.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	4 Serie	23
13:03	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:11	4 Serie	20
13:14	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:11	4 Serie	19
13:25	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:21	5 Serie	25
13:46	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:18	4 Serie	21
14:04	17.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 11	0:13	3 Serie	16
14:17	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:05	2 Serie	11
14:22	Koniec sesji			Całkowity czas		4:22		