



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11lat
Nowa Dęba, 12.03.2022

Harmonogram sesji nr 1 - I blok

12.03.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:17	6 Serie	32
10:17	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie	26
10:32	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:16	10 Serie	56
10:48	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:13	9 Serie	50
11:01	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:28	9 Serie	47
11:29	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:21	7 Serie	32
11:50	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:11	6 Serie	26
12:01	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:07	4 Serie	19
12:08	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:14	3 Serie	15
12:22	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:14	3 Serie	15
12:36	Koniec sesji			Całkowity czas		2:36		

Harmonogram sesji nr 2 - II blok

12.03.2022 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	7 Serie	37
15:20	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	6 Serie	33
15:35	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:19	4 Serie	20
15:54	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	3 Serie	13
16:04	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie	14
16:09	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:04	2 Serie	12
16:13	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie	7
16:17	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:02	1 Seria	5
16:19	19.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	8 Serie	41
16:34	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:11	6 Serie	33
16:45	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:19	7 Serie	40
17:04	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:13	5 Serie	25
17:17	Koniec sesji			Całkowity czas		2:17		