



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci 10-11 lat - I edycja jesie 2022
Nowa Dąbka, 09.10.2022

Harmonogram sesji nr 1 - Niedziela, 9 Październik 2022

09.10.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:23	13 Serie	73
10:23	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:18	10 Serie	59
10:41	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:11	7 Serie	42
10:52	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	6 Serie	36
11:01	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:12	6 Serie	36
11:13	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:10	5 Serie	25
11:23	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	3 Serie	15
11:28	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie	14
11:33	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:23	11 Serie	62
11:56	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:17	8 Serie	46
12:13	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie	26
12:27	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	22
12:38	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:11	4 Serie	22
12:49	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:06	2 Serie	10
12:55	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:17	6 Serie	33
13:12	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	4 Serie	23
13:24	17.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 10	0:	Cnierozstawione	-
13:32	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11	0:	Cnierozstawione	-
13:37	Koniec sesji				Całkowity czas	3:37		