



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11lat
Nowa Dęba, 11.03.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I blok

2023-03-11 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:26	8 Serie	43
10:26	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:18	6 Serie	36
10:44	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:21	12 Serie	68
11:05	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:16	9 Serie	51
11:21	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:21	7 Serie	34
11:42	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:18	6 Serie	26
12:00	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	5 Serie	24
12:10	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:10	5 Serie	22
12:20	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:13	3 Serie	16
12:33	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:13	3 Serie	15
12:46	Koniec sesji			Całkowity czas		2:46		

Harmonogram sesji nr 2 - II blok

2023-03-11 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:29	10 Serie	56
15:29	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:23	8 Serie	45
15:52	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	2 Serie	9
15:59	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	2 Serie	11
16:08	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	3 Serie	17
16:14	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:04	2 Serie	10
16:18	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:02	1 Seria	2
16:20	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	3
16:23	19.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	10 Serie	55
16:43	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:18	9 Serie	48
17:01	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:19	7 Serie	37
17:20	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:18	6 Serie	26
17:38	Koniec sesji			Całkowity czas		2:38		