

Ogólnopolskie Drużynowe Zawody Dzieci 10-11 lat w pływaniu
Dębica, 03.06.2023

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2023-06-03 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	4 Serie	26
9:08	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	4 Serie	26
9:15	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	5 Serie	35
9:24	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:07	4 Serie	30
9:31	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	4 Serie	28
9:43	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:16	5 Serie	35
9:59	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	4 Serie	31
10:07	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	4 Serie	27
10:15	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	3 Serie	22
10:28	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:14	3 Serie	21
10:42	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	7
10:45	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:02	1 Seria	3
10:47	Koniec sesji			Całkowity czas		1:47		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2023-06-03 - 14:00

Rozgrzewka: od 13:30

14:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	4 Serie	26
14:12	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	4 Serie	28
14:24	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	4 Serie	31
14:32	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	4 Serie	30
14:40	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie	34
14:53	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:18	6 Serie	41
15:11	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:12	4 Serie	31
15:23	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:09	3 Serie	24
15:32	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	2 Serie	15
15:40	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	2 Serie	12
15:46	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	6
15:49	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	4
15:52	Koniec sesji			Całkowity czas		1:52		