



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci 10-11 lat - I edycja jesie 2023
Nowa D ba, 07.10.2023

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 7 Pa dziernik 2023

2023-10-07 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:25	14 Serie	82
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:21	11 Serie	62
9:46	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	8 Serie	43
10:00	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	7 Serie	39
10:11	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:13	6 Serie	32
10:24	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:08	4 Serie	22
10:32	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie	12
10:36	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	2 Serie	10
10:40	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:20	10 Serie	60
11:00	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:21	10 Serie	55
11:21	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie	27
11:35	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	5 Serie	25
11:50	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:12	4 Serie	20
12:02	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:06	2 Serie	12
12:08	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	3 Serie	14
12:17	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	23
12:28	17.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 10	0:09	3 Serie	17
12:37	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	11
12:42	Koniec sesji			Całkowity czas		3:42		