

Harmonogram sesji nr 1 - Czwartek, 16 Listopad 2023

2023-11-16 - 11:45

Rozgrzewka: 11:00 do 11:45

11:45	Otwarcie zawodów (z udziałem najlepszych zawodników w sezonie 2023)					0:15		
12:00	1.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	11	0:0	Cnierozstawione	-
12:07	2.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:0	Cnierozstawione	-
12:13	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:22	5 Serie	40
12:35	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:16	4 Serie	29
12:51	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:18	7 Serie	56
13:09	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:14	5 Serie	40
13:23	7.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:14	8 Serie	59
13:37	8.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:14	8 Serie	59
13:51	9.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:05	2 Serie	14
13:56	10.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:05	2 Serie	10
14:01	11.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:09	2 Serie	16
14:10	12.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:13	3 Serie	18
14:23	13.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:18	12 Serie	96
14:41	14.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:16	11 Serie	87
14:57	15.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:14	3 Serie	20
15:11	16.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:10	2 Serie	13
15:21	Przerwa (około 1,5 godziny)					1:30		
16:51	17.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:22	3 Serie	17
17:13	18.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:14	2 Serie	10
17:27	19.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:14	8 Serie	64
17:41	20.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:13	8 Serie	59
17:54	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:16	6 Serie	47
18:10	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:15	6 Serie	41
18:25	23.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:08	5 Serie	40
18:33	24.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:07	4 Serie	32
18:40	25.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:24	11 Serie	82
19:04	26.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:24	10 Serie	78
19:28	27.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:13	3 Serie	20
19:41	28.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:15	3 Serie	17
19:56	29.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	11	0:0	Cnierozstawione	-
20:03	30.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:0	Cnierozstawione	-
20:10	Koniec sesji				Całkowity czas	8:25		