



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11lat
Nowa Dęba, 09.03.2024

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2024-03-09 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:29	9 Serie	50
10:29	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:21	7 Serie	37
10:50	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:22	13 Serie	78
11:12	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:21	12 Serie	69
11:33	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:23	7 Serie	39
11:56	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:21	7 Serie	32
12:17	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:14	7 Serie	35
12:31	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:12	6 Serie	31
12:43	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	5 Serie	21
13:08	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:23	5 Serie	24
13:31	Koniec sesji			Całkowity czas		3:31		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2024-03-09 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:37	13 Serie	72
15:37	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:30	11 Serie	65
16:07	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	2 Serie	11
16:14	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	3 Serie	17
16:24	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	4 Serie	22
16:32	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:04	2 Serie	12
16:36	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie	7
16:40	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:02	1 Seria	6
16:42	19.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:23	12 Serie	68
17:05	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	10 Serie	57
17:25	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:17	6 Serie	33
17:42	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:13	5 Serie	27
17:55	Koniec sesji			Całkowity czas		2:55		