

Harmonogram sesji nr 1 - DZIE I

2024-03-15 - 14:45

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

14:45	Otwarcie zawodów					0:15		
15:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:15	6 Serie	45
15:15	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:18	7 Serie	49
15:33	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:22	9 Serie	68
15:55	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	8 Serie	59
16:16	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:32	7 Serie	51
16:48	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:36	8 Serie	62
17:24	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:56	8 Serie	58
18:20	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:54	7 Serie	49
19:14	9.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:06	2 Serie	13
19:20	10.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:06	2 Serie	15
19:26	Koniec sesji				Całkowity czas	4:41		

Harmonogram sesji nr 2 - DZIE II

2024-03-16 - 9:50

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

9:50	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:23	11 Serie	86
10:13	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:27	12 Serie	89
10:40	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:23	5 Serie	38
11:03	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:24	5 Serie	39
11:27	15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:17	7 Serie	56
11:44	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	8 Serie	62
12:05	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:29	7 Serie	53
12:34	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:28	7 Serie	50
13:02	19.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:06	2 Serie	13
13:08	20.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:07	2 Serie	15
13:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:25		