

2019 Ogólnopolski Sprawdzian Wszechstronno ci Stylowej
Lublin, 12.10.2019

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

12.10.2019 - 9:45

Rozgrzewka: 9:00 do 9:40

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 9:00

Odprawa działaczy: 9:00

9:45	1.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	8 Serie
10:02	2.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	9 Serie
10:20	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	8 Serie
10:37	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	9 Serie
10:55	5.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	8 Serie
11:13	6.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	9 Serie
11:33	Koniec sesji				Całkowity czas	1:48	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

12.10.2019 - 14:45

Rozgrzewka: 14:00 do 14:40

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 14:00

Odprawa działaczy: 14:00

14:45	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	8 Serie
15:00	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:16	9 Serie
15:16	9.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:54	8 Serie
16:10	10.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:53	8 Serie
17:03	Koniec sesji				Całkowity czas	2:18	