

**PROGRAM**  
**WOJEWÓDZKIEJ LIGI DZIECI I MŁODZIKÓW 2024**

aktualizacja 25.01.2024

<b>Runda - data</b>	<b>10 – 11 lat</b>	<b>12 i 13 lat</b>
I runda – 20.01.2024	25 NN C*	50 D
	25 G	100 G
	50 C	200 C
	4 x 50 C K/M	
II runda – 6.04.2024	25 NN G**	50 C
	25 D	100 K
	100 C	200 G
	4 x 50 C MIX 4 x 50 ZM MIX	
III runda – 11.05.2024	25 C	50 C
	25 K	100 D
	200 ZM	200 K
	4 x 50 ZM K/M	
IV runda – 12.10.2024	25 NN K***	50 K
	50 C	100 ZM
	100 ZM	400 C
	8 x 50 C MIX*****	
V runda – 23.11.2024 FINAŁ podsumowanie rywalizacji klubowej	25 NN D****	50 G
	100 G	100 C
	200 C	200 ZM
	4 x 100 C K/M	

\*) 25 NN C – 25 m dowolna praca nóg w położeniu na piersiach – zawodnicy startują z wody jedną ręką trzymając się ściany, a w drugiej ręce trzymając deskę; praca ramion (pociągnięcie) jest niedozwolona w żadnym momencie, wypuszczenie deski z ręki jest niedozwolone w jakimkolwiek momencie; zakończenie dystansu następuje przez dotknięcie do ściany końcowej w dowolny sposób.

\*\*\*) 25 NN G – 25 m dowolna praca nóg w położeniu na grzbiecie – zawodnicy startują z wody; praca ramion (pociągnięcie jedną lub obiema rękami) jest niedozwolona w żadnym momencie, zakończenie dystansu następuje przez dotknięcie ściany dowolną częścią ciała w położeniu na grzbiecie, podczas dystansu niedozwolona jest zmiana położenia ciała z grzbietu na piersi.

\*\*\*\*) 25 NN K – 25 m praca nóg do stylu klasycznego w położeniu na piersiach – zawodnicy startują z wody jedną ręką trzymając się ściany, a w drugiej ręce trzymając deskę; praca ramion (pociągnięcie) jest niedozwolona w żadnym momencie, wypuszczenie deski z ręki jest niedozwolone w jakimkolwiek momencie; zakończenie dystansu następuje przez dotknięcie do ściany końcowej w dowolny sposób.

\*\*\*\*\*) 25 NN D – 25 m delfinowa praca nóg w położeniu na grzbiecie – zawodnicy startują z wody; praca ramion (pociągnięcie jedną lub obiema rękami) jest niedozwolona w żadnym momencie, zakończenie dystansu następuje przez dotknięcie ściany dowolną częścią ciała w położeniu na grzbiecie, podczas dystansu niedozwolona jest zmiana położenia ciała z grzbietu na piersi.

\*\*\*\*\*) Sztafeta 8 x 50 C MIX – cztery zawodniczki i czterech zawodników w dowolnej kolejności.