

XVI Elbliska Wiosna Pływacka
Elbląg, 28.3.2024

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

2024.03.28 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:14	6 Serie	45
9:14	2.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:18	8 Serie	61
9:32	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:14	8 Serie	64
9:46	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:16	9 Serie	72
10:02	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:08	2 Serie	16
10:10	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:08	2 Serie	13
10:18	7.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:22	13 Serie	102
10:40	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:20	14 Serie	111
11:00	9.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:12	4 Serie	30
11:12	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:10	4 Serie	29
11:22	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:20	10 Serie	78
11:42	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:20	10 Serie	74
12:02	Koniec sesji				Całkowity czas	3:02		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

2024.03.28 - 13:00

13:00	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:14	5 Serie	33
13:14	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:10	4 Serie	31
13:24	15.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:06	3 Serie	23
13:30	16.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:06	4 Serie	29
13:36	17.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:12	3 Serie	22
13:48	18.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:12	3 Serie	19
14:00	19.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:10	3 Serie	24
14:10	20.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:08	3 Serie	20
14:18	21.	6 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:04	1 Seria	1
14:22	22.	6 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:04	1 Seria	4
14:26	Koniec sesji				Całkowity czas	1:26		