

Ogólnopolskie Drużynowe Zawody Dzieci 10, 11 lat  
Łomża, 4. - 5.6.2022

**Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 4 Czerwiec BLOK I**

**04.06.2022 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 11	0:05	2 Serie	11
10:05	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 11		1 Seria	5
10:05	25.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9	0:05	3 Serie	13
10:10	26.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9	0:05	2 Serie	11
10:15	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie	17
10:20	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	11
10:25	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	11
10:30	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	2 Serie	7
10:40	27.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9		3 Serie	13
10:40	28.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9	0:05	2 Serie	11
10:45	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie	13
10:50	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	8
10:55	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	3 Serie	14
11:15	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	8
11:20	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	3
11:25	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	2
11:30	Koniec sesji				Całkowity czas	1:30		

**Harmonogram sesji nr 2 - Niedziela, 5 Czerwiec BLOK II**

**05.06.2022 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	11
10:05	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	6
10:10	29.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9		1 Seria	6
10:10	30.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9	0:05	1 Seria	5
10:15	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie	18
10:20	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	11
10:25	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	3 Serie	16
10:35	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	9
10:40	31.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9	0:05	1 Seria	6
10:45	32.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9		1 Seria	5
10:45	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	10
10:50	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	1 Seria	3
10:55	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	5
11:00	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	3
11:05	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11		1 Seria	3
11:05	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	2
11:10	Koniec sesji				Całkowity czas	1:10		