

OMDO-DRUGIE ELIMINACJE W SEZONIE 2020/2021 - Roczniki 2009
Warszawa, 19.12.2020

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok - Dziewczyny i Chłopcy 2009

19.12.2020 - 8:30

Rozgrzewka: 7:45 do 8:25

8:30	1.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:22	11 Serie	61
8:52	2.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:23	12 Serie	67
9:15	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	6 Serie	33
9:29	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:17	7 Serie	39
9:46	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	6 Serie	32
10:00	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:16	7 Serie	39
10:16	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	18
10:23	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	17
10:30	9.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	6 Serie	32
10:42	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:17	8 Serie	47
10:59	Koniec sesji					Całkowity czas	2:29	

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok - Dziewczyny i Chłopcy 2007

19.12.2020 - 12:10

Rozgrzewka: 11:25 do 12:05

12:10	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:16	9 Serie	49
12:26	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:22	13 Serie	77
12:48	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:11	5 Serie	28
12:59	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	5 Serie	30
13:10	15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	6 Serie	31
13:22	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	6 Serie	36
13:34	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:06	3 Serie	18
13:40	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	5 Serie	30
13:50	19.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:13	4 Serie	21
14:03	20.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	4 Serie	23
14:17	Koniec sesji					Całkowity czas	2:07	

Harmonogram sesji nr 3 - III Blok - Dziewczyny 2008

19.12.2020 - 15:20

Rozgrzewka: 14:45 do 15:15

15:20	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:18	10 Serie	55
15:38	22.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	6 Serie	35
15:51	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	7 Serie	39
16:06	24.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	23
16:15	25.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:11	3 Serie	18
16:26	Koniec sesji					Całkowity czas	1:06	

Harmonogram sesji nr 4 - IV Blok - Chłopcy 2008

19.12.2020 - 17:30

Rozgrzewka: 16:55 do 17:25

17:30	26.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:22	12 Serie	71
17:52	27.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	6 Serie	36
18:05	28.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	7 Serie	41
18:20	29.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	24
18:29	30.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	3 Serie	18
18:40	Koniec sesji					Całkowity czas	1:10	