

IX OTWARTE MISTRZOSTWA OSTROŁKI W PŁYWANIU
Ostrołka, 20.12.2020

Harmonogram sesji nr 1 - SESJA I - Dziewczyny

20.12.2020 - 10:00

Rozgrzewka: 9:15 do 9:45

10:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:06	5 Serie	36
10:06	2.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:13	10 Serie	80
10:19	3.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	22
10:25	4.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:12	8 Serie	62
10:37	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:02	1 Serie	8
10:39	6.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:09	6 Serie	44
10:48	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	9
10:53	8.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:12	7 Serie	50
11:05	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	15
11:12	Koniec sesji			Całkowity czas		1:12		

Harmonogram sesji nr 2 - SESJA II - Chłopcy

20.12.2020 - 12:30

Rozgrzewka: 11:45 do 12:15

12:30	10.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:05	4 Serie	30
12:35	11.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:18	14 Serie	112
12:53	12.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	39
13:02	13.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:13	9 Serie	71
13:15	14.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	14
13:20	15.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:09	6 Serie	46
13:29	16.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:04	2 Serie	13
13:33	17.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:10	7 Serie	55
13:43	18.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	22
13:53	Koniec sesji			Całkowity czas		1:23		