

X OTWARTE MISTRZOSTWA OSTROŁKI W PŁYWANIU
Ostrołęka, 30.10.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I DZIE

30.10.2021 - 10:10

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:10	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:10	8 Serie	57
10:20	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:05	6 Serie	46
10:25	3.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:15	7 Serie	50
10:40	4.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	9 Serie	71
10:55	5.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 12	0:25	14 Serie	106
11:20	6.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 12	0:20	14 Serie	105
11:40	7.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	4 Serie	26
11:50	8.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:05	3 Serie	23
11:55	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 12	0:20	12 Serie	89
12:15	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 12	0:20	10 Serie	74
12:35	11.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +		2 Serie	14
12:35	12.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	4 Serie	26
12:45	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 12	0:05	3 Serie	22
12:50	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 12	0:05	4 Serie	29
12:55	15.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	3 Serie	22
13:05	16.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	6 Serie	41
13:15	17.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 12	0:20	10 Serie	74
13:35	18.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 12	0:10	6 Serie	48
13:45	19.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	3 Serie	24
13:55	20.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	5 Serie	33
14:10	Koniec sesji							
					Całkowity czas	4:00		