

Od Młodzika Do Olimpijczyka - Czwarte Eliminacje w Sezonie 2021/2022  
Warszawa, 19.3.2022

**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK - ROCZNIKI - 2011, 2012, 2013**

**19.03.2022 - 9:10**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:14	10 Serie	100
9:24	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:17	12 Serie	118
9:41	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:18	8 Serie	73
9:59	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	7 Serie	70
10:14	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:11	6 Serie	54
10:25	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:11	7 Serie	67
10:36	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie	41
10:49	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	31
11:00	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:13	8 Serie	78
11:13	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:16	10 Serie	96
11:29	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie	41
11:42	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	5 Serie	42
11:55	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 11	0:09	6 Serie	57
12:04	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 11	0:09	6 Serie	58
12:13	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	26
12:20	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	26
12:28	Koniec sesji				Całkowity czas	3:18		

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK - ROCZNIKI 2008, 2009, 2010**

**19.03.2022 - 14:20**

Rozgrzewka: 13:15 do 14:10

14:20	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:33	17 Serie	169
14:53	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:30	16 Serie	154
15:23	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:24	10 Serie	99
15:47	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:17	8 Serie	74
16:04	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:24	11 Serie	109
16:28	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:19	8 Serie	80
16:47	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:09	4 Serie	33
16:56	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:10	5 Serie	44
17:06	25.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	39
17:15	26.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	22
17:22	27.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 14	0:11	3 Serie	25
17:33	28.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13 - 14	0:11	3 Serie	21
17:44	Koniec sesji				Całkowity czas	3:24		