

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

09.04.2022 - 9:10

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

|       |              |                 |           |               |                |      |          |    |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----------------|------|----------|----|
| 9:10  | 1.           | 50m dowolny     | Dziewcz t | Serie na czas | 9 - 10         | 0:17 | 9 Serie  | 82 |
| 9:27  | 2.           | 50m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas | 9 - 10         | 0:17 | 10 Serie | 96 |
| 9:44  | 3.           | 100m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas | 11             | 0:15 | 7 Serie  | 62 |
| 9:59  | 4.           | 100m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | 11             | 0:16 | 7 Serie  | 68 |
| 10:15 | 5.           | 50m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas | 9 - 10         | 0:10 | 6 Serie  | 52 |
| 10:25 | 6.           | 50m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas | 9 - 10         | 0:09 | 5 Serie  | 44 |
| 10:34 | 7.           | 100m klasyczny  | Dziewcz t | Serie na czas | 11             | 0:13 | 5 Serie  | 43 |
| 10:47 | 8.           | 100m klasyczny  | Chłopców  | Serie na czas | 11             | 0:10 | 4 Serie  | 32 |
| 10:57 | 9.           | 50m grzbietowy  | Dziewcz t | Serie na czas | 9 - 10         | 0:10 | 6 Serie  | 60 |
| 11:07 | 10.          | 50m grzbietowy  | Chłopców  | Serie na czas | 9 - 10         | 0:12 | 7 Serie  | 69 |
| 11:19 | 11.          | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 11             | 0:13 | 5 Serie  | 44 |
| 11:32 | 12.          | 100m grzbietowy | Chłopców  | Serie na czas | 11             | 0:12 | 5 Serie  | 41 |
| 11:44 | 13.          | 50m motylkowy   | Dziewcz t | Serie na czas | 9 - 11         | 0:09 | 5 Serie  | 45 |
| 11:53 | 14.          | 50m motylkowy   | Chłopców  | Serie na czas | 9 - 11         | 0:07 | 5 Serie  | 48 |
| 12:00 | 15.          | 200m zmienny    | Dziewcz t | Serie na czas | 11             | 0:05 | 1 Seria  | 10 |
| 12:05 | 16.          | 200m zmienny    | Chłopców  | Serie na czas | 11             | 0:08 | 2 Serie  | 11 |
| 12:13 | Koniec sesji |                 |           |               | Całkowity czas | 3:03 |          |    |

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

09.04.2022 - 14:15

Rozgrzewka: od 13:15

|       |              |                 |           |               |                |      |          |     |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----------------|------|----------|-----|
| 14:15 | 17.          | 100m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 14        | 0:34 | 17 Serie | 164 |
| 14:49 | 18.          | 100m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | 12 - 14        | 0:35 | 17 Serie | 170 |
| 15:24 | 19.          | 100m klasyczny  | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 14        | 0:22 | 9 Serie  | 89  |
| 15:46 | 20.          | 100m klasyczny  | Chłopców  | Serie na czas | 12 - 14        | 0:19 | 8 Serie  | 80  |
| 16:05 | 21.          | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 14        | 0:26 | 11 Serie | 109 |
| 16:31 | 22.          | 100m grzbietowy | Chłopców  | Serie na czas | 12 - 14        | 0:25 | 10 Serie | 100 |
| 16:56 | 23.          | 100m motylkowy  | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 14        | 0:10 | 4 Serie  | 35  |
| 17:06 | 24.          | 100m motylkowy  | Chłopców  | Serie na czas | 12 - 14        | 0:11 | 5 Serie  | 45  |
| 17:17 | 25.          | 200m zmienny    | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 14        | 0:16 | 4 Serie  | 38  |
| 17:33 | 26.          | 200m zmienny    | Chłopców  | Serie na czas | 12 - 14        | 0:16 | 4 Serie  | 40  |
| 17:49 | Koniec sesji |                 |           |               | Całkowity czas | 3:34 |          |     |