



Od Młodzika do Olimpijczyka – Pierwsze Eliminacje w sezonie 2023/2024
Warszawa, 14.10.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

14.10.2023 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:15	10 Serie	97
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:15	10 Serie	96
9:40	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	6 Serie	57
9:55	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	40
10:05	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:09	5 Serie	49
10:14	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:10	5 Serie	45
10:24	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	39
10:35	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	14
10:41	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:15	8 Serie	78
10:56	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:14	8 Serie	74
11:10	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	34
11:21	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:12	4 Serie	31
11:33	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:07	5 Serie	43
11:40	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:05	3 Serie	28
11:45	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	1 Seria	3
11:50	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:03	1 Seria	2
11:53	17.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:06	2 Serie	17
11:59	18.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:02	1 Seria	6
12:01	Koniec sesji				Całkowity czas	2:51		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

14.10.2023 - 14:35

Rozgrzewka: od 13:30

14:35	19.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:32	17 Serie	169
15:07	20.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:31	16 Serie	157
15:38	21.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:21	9 Serie	88
15:59	22.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:14	6 Serie	57
16:13	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:25	11 Serie	104
16:38	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:20	9 Serie	86
16:58	25.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	50
17:09	26.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	45
17:20	27.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:14	4 Serie	35
17:34	28.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:19	5 Serie	44
17:53	29.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie	31
18:03	30.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	25
18:10	31.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie	24
18:22	32.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:08	2 Serie	15
18:30	Koniec sesji				Całkowity czas	3:55		