



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – IV eliminacje w sezonie 2023-24  
Warszawa, 16.3.2024

**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**

**16.03.2024 - 9:10**

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:15	11 Serie	106
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:16	11 Serie	103
9:41	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	6 Serie	56
9:55	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	5 Serie	43
10:06	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:12	7 Serie	61
10:18	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:07	5 Serie	50
10:25	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	4 Serie	36
10:37	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	23
10:44	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:13	8 Serie	78
10:57	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:14	8 Serie	72
11:11	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	26
11:19	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	27
11:27	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 11	0:08	6 Serie	55
11:35	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 11	0:08	5 Serie	49
11:43	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	8
11:47	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	8
11:51	17.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	2 Serie	13
11:57	18.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	2 Serie	12
12:02	Koniec sesji				Całkowity czas	2:52		

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**

**16.03.2024 - 13:50**

Rozgrzewka: od 12:45

13:50	19.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:28	15 Serie	149
14:18	20.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:26	14 Serie	135
14:44	21.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:21	9 Serie	82
15:05	22.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	7 Serie	67
15:20	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:21	9 Serie	83
15:41	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:21	9 Serie	87
16:02	25.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:12	6 Serie	51
16:14	26.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:09	4 Serie	39
16:23	27.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:17	5 Serie	41
16:40	28.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:17	5 Serie	45
16:57	29.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	27
17:05	30.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	28
17:12	31.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 14	0:11	3 Serie	21
17:23	32.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13 - 14	0:08	2 Serie	16
17:31	Koniec sesji				Całkowity czas	3:41		