



# OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE DLA DZIECI SEZON 2023/2024

OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – VI ELIMINACJE W SEZONIE 2023-24  
Warszawa, 18.5.2024

## Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

18.05.2024 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:15	10 Serie	94
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:14	10 Serie	91
9:39	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:11	5 Serie	47
9:50	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	4 Serie	40
9:59	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:10	6 Serie	54
10:09	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:08	5 Serie	44
10:17	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	31
10:28	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	21
10:36	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:13	8 Serie	71
10:49	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:13	8 Serie	73
11:02	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	28
11:10	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	22
11:18	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 11	0:07	5 Serie	49
11:25	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 11	0:08	5 Serie	41
11:33	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	10
11:37	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	2 Serie	13
11:46	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	9
11:51	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	9
11:56	Koniec sesji			Całkowity czas		2:46		

## Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

18.05.2024 - 13:50

Rozgrzewka: od 12:45

13:50	19.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:25	13 Serie	126
14:15	20.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:22	12 Serie	115
14:37	21.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:16	7 Serie	68
14:53	22.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:14	6 Serie	57
15:07	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:19	9 Serie	83
15:26	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:18	8 Serie	75
15:44	25.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:10	5 Serie	50
15:54	26.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:08	4 Serie	36
16:02	27.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:19	5 Serie	41
16:21	28.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:11	3 Serie	24
16:32	29.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:15	4 Serie	32
16:47	30.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:12	3 Serie	25
16:59	Koniec sesji			Całkowity czas		3:09		