

DRU YNOWY WIELOBÓU PŁYWACKI 10 i 11 LAT
Nowa Ruda, 25- - 26-5-2012

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2012-05-25 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 14:30

Odprawa działaczy: 14:30

15:30	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	9 Serie
15:40	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	8 Serie
15:55	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
16:00	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
16:05	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	9 Serie
16:25	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	7 Serie
16:40	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
16:45	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
16:50	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:25	6 Serie
17:15	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
17:35	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
17:40	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
17:45	Koniec sesji				Całkowity czas	2:15	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok 2

2012-05-26 - 9:45

Rozgrzewka: 8:45 do 9:40

9:45	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	8 Serie
10:05	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
10:20	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
10:25	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
10:30	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	10 Serie
10:50	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	9 Serie
11:10	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	3 Serie
11:20	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	4 Serie
11:30	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
11:50	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	4 Serie
12:05	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:10	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:15	Koniec sesji				Całkowity czas	2:30	