

OGOLNOPOLSKIE ZAWODY PLYWACKIE "HUTNIK"2014"  
Głogów, 10. - 11.5.2014

**Harmonogram sesji nr 1 - Blok I**

**10.05.2014 - 13:00**

Rozgrzewka: 12:00 do 12:55

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 12:15

Odprawa działaczy: 12:15

13:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:05	2 Serie
13:05	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:05	2 Serie
13:10	3.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:15	7 Serie
13:25	4.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:05	5 Serie
13:30	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:15	5 Serie
13:45	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:10	4 Serie
13:55	7.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:20	11 Serie
14:15	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:15	9 Serie
14:30	9.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:15	6 Serie
14:45	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:20	8 Serie
15:05	11.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:10	2 Serie
15:15	12.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:05	2 Serie
15:20	Koniec sesji				Całkowity czas	2:20	

**Harmonogram sesji nr 2 - Blok II**

**11.05.2014 - 11:00**

Rozgrzewka: 10:00 do 10:55

11:00	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:10	5 Serie
11:10	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:10	6 Serie
11:20	15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:15	7 Serie
11:35	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:10	4 Serie
11:45	17.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:15	7 Serie
12:00	18.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:15	7 Serie
12:15	19.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:25	11 Serie
12:40	20.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:25	11 Serie
13:05	21.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:10	2 Serie
13:15	22.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:05	2 Serie
13:20	Koniec sesji				Całkowity czas	2:20	