

DRU YNOWY WIELOBÓJ PŁYWACKI 10 i 11 LAT
Nowa Ruda, 30- - 31-5-2014

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2014-05-30 - 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	0:05	5 Serie
15:35	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
15:45	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
15:50	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10		3 Serie
15:50	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	5 Serie
16:05	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
16:15	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
16:20	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
16:25	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	4 Serie
16:40	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
17:00	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
17:05	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11		1 Seria
17:05	Koniec sesji				Całkowity czas	1:35	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok 2

2014-05-31 - 9:45

Rozgrzewka: 8:45 do 9:40

9:45	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
10:00	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
10:10	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
10:15	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
10:20	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
10:35	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	6 Serie
10:45	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie
10:55	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	3 Serie
11:05	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	3 Serie
11:15	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
11:30	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11		1 Seria
11:30	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
11:35	Koniec sesji				Całkowity czas	1:50	