

OGOLNOPOLSKIE ZAWODY PLYWACKIE "HUTNIK"2015"  
Głogów, 2015-05-09

**Harmonogram sesji nr 1 - Blok I**

**2015-05-09 - 9:45**

Rozgrzewka: 8:30 do 9:30

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 8:30

Odprawa działaczy: 8:30

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

**Harmonogram sesji nr 2 - Blok II**

**2015-05-09 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:30 do 14:59

15:00	13.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:25	9 Serie
15:25	14.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	5 Serie
15:35	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:15	9 Serie
15:50	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	7 Serie
16:05	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:25	11 Serie
16:30	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:30	11 Serie
17:00	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:05	2 Serie
17:05	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	2 Serie
17:15	Koniec sesji				Całkowity czas	2:15	