

DRU YNOWY WIELOBÓJ PŁYWACKI 10 i 11 LAT
Nowa Ruda, 29- 30 maja 2015

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2015-05-29 - 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	5 Serie
15:45	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:45	6 Serie
16:30	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
16:35	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
16:50	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
17:05	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
17:15	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
17:20	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	4 Serie
17:35	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
17:55	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	2 Serie
18:05	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11		1 Seria
18:05	Koniec sesji				Całkowity czas	2:35	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok 2

2015-05-30 - 10:00

Rozgrzewka: 8:45 do 9:40

10:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	5 Serie
10:10	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	5 Serie
10:25	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
10:35	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
10:40	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	7 Serie
10:55	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	6 Serie
11:05	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	6 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	4 Serie
11:50	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
12:10	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
12:15	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:20	Koniec sesji				Całkowity czas	2:20	