

I Meeting Pływacki pod patronatem Dyrektor ZS 4 - SMS Wrocław
Wrocław, 29-1-2016

Harmonogram sesji nr 1 - 29 Stycze 2016

2016-01-29 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 15:00

15:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:06	4 Serie
15:06	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:06	6 Serie
15:12	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:06	2 Serie
15:18	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:03	2 Serie
15:21	5.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:09	2 Serie
15:30	6.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:12	3 Serie
15:42	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:12	4 Serie
15:54	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	5 Serie
16:09	9.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:06	2 Serie
16:15	10.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:03	2 Serie
16:18	11.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:06	2 Serie
16:24	12.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:03	2 Serie
16:27	13.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:06	2 Serie
16:33	14.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:03	2 Serie
16:36	15.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:24	2 Serie
17:00	16.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:42	4 Serie
17:42	Koniec sesji				Całkowity czas	2:42	

Harmonogram sesji nr 2 - 29 Stycze 2016

2016-01-29 - 17:00

Rozgrzewka: 16:45 do 17:00

17:00	17.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:03	1 Seria
17:03	18.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:09	2 Serie
17:12	19.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:03	2 Serie
17:15	20.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:03	3 Serie
17:18	21.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:09	1 Seria
17:27	22.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:06	1 Seria
17:33	23.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:09	4 Serie
17:42	24.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:12	7 Serie
17:54	25.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:09	2 Serie
18:03	26.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:09	3 Serie
18:12	27.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:09	2 Serie
18:21	28.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:12	3 Serie
18:33	29.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:12	2 Serie
18:45	30.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:30	5 Serie
19:15	31.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:03	4 Serie
19:18	32.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:06	3 Serie
19:24	Koniec sesji				Całkowity czas	2:24	