

Międzywojewódzkie Drużynowe Mistrzostwa Młodzików 12, 13 lat (strefa lubuska i dolnośląska – I runda)
Nowa Ruda, 18-19-3-2016

Harmonogram sesji nr 1 - 18. Marzec 16

2016-03-18 - 15:00

Rozgrzewka: od 14:00

Odprawa kierowników ekip (drużyn): 14:00

Odprawa działaczy: 14:00

15:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:10	5 Serie
15:10	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:10	5 Serie
15:20	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	8 Serie
15:40	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	7 Serie
15:55	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:25	7 Serie
16:20	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:25	6 Serie
16:45	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:45	7 Serie
17:30	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:50	7 Serie
18:20	9.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12		nierozstawione
18:20	10.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13	0:0	nierozstawione
18:25	Koniec sesji				Całkowity czas	3:25	

Harmonogram sesji nr 2 - 19. Marzec 16

2016-03-19 - 8:45

Rozgrzewka: od 8:00

8:45	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	10 Serie
9:05	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	9 Serie
9:20	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	5 Serie
9:40	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:20	5 Serie
10:00	15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:15	7 Serie
10:15	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	6 Serie
10:30	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:25	7 Serie
10:55	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:25	6 Serie
11:20	19.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12		nierozstawione
11:20	20.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13	0:0	nierozstawione
11:25	Koniec sesji				Całkowity czas	2:40	