

IV Międzynarodowy Mityng Pływacki Oleśnica 2016  
Oleśnica, 16- - 17-4-2016

**Harmonogram sesji nr 1 - Blok I**

**2016-04-16 - 12:00**

Rozgrzewka: 11:00 do 11:55

Odprawa kierowników ekip (drużyn): 11:00

Odprawa działaczy: 11:00

12:00	1.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:40	16 Serie
12:40	2.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:36	16 Serie
13:16	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:36	25 Serie
13:52	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:32	22 Serie
14:24	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:32	13 Serie
14:56	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:28	11 Serie
15:24	7.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:28	19 Serie
15:52	8.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:24	15 Serie
16:16	9.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:12	4 Serie
16:28	10.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:08	4 Serie
16:36	11.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:28	8 Serie
17:04	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:36	10 Serie
17:40	Koniec sesji			Całkowity czas		5:40	

**Harmonogram sesji nr 2 - Blok II**

**2016-04-17 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	13.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:56	24 Serie
10:56	14.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:48	22 Serie
11:44	15.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:20	14 Serie
12:04	16.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:16	11 Serie
12:20	17.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:36	14 Serie
12:56	18.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:32	14 Serie
13:28	19.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 15	0:40	20 Serie
14:08	20.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 15	0:28	15 Serie
14:36	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:28	7 Serie
15:04	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:20	6 Serie
15:24	23.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	5 - 15	0:08	2 Serie
15:32	Koniec sesji			Całkowity czas		5:32	