

OGOLNOPOLSKIE ZAWODY PLYWACKIE "HUTNIK 2016"
Głogów, 14-05-2016r.

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2016-05-14 - 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	5 Serie
9:55	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:05	3 Serie
10:00	3.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:10	7 Serie
10:10	4.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	8 Serie
10:25	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:15	5 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	11 Serie
11:10	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:20	12 Serie
11:30	9.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:10	4 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	0:0	nierozstawione
11:55	12.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:0	nierozstawione
11:55	Koniec sesji					Całkowity czas	2:10

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

2016-05-14 - 15:00

Rozgrzewka: 14:30 do 14:59

15:00	13.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:15	5 Serie
15:15	14.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	7 Serie
15:30	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:20	9 Serie
15:50	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	6 Serie
16:00	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:30	13 Serie
16:30	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:35	13 Serie
17:05	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:0	nierozstawione
17:05	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:0	nierozstawione
17:10	Koniec sesji					Całkowity czas	2:10