

DRU YNOWY WIELOBÓJ PŁYWACKI 10 i 11 LAT  
Nowa Ruda, 17-18-05-2016

**Harmonogram sesji nr 1 - Blok I**

**2016-05-17 - 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	0:10	7 Serie
15:40	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	5 Serie
15:45	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
15:55	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
16:00	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	7 Serie
16:15	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
16:30	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
16:40	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
16:45	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	5 Serie
17:00	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:30	7 Serie
17:30	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
17:35	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
17:40	Koniec sesji				Całkowity czas	2:10	

**Harmonogram sesji nr 2 - Blok 2**

**2016-05-18 - 10:00**

Rozgrzewka: 8:45 do 9:40

10:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	7 Serie
10:20	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	6 Serie
10:35	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	5 Serie
10:40	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
10:45	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	8 Serie
11:00	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	7 Serie
11:15	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	5 Serie
11:30	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
11:35	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	4 Serie
11:55	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	5 Serie
12:15	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	2 Serie
12:20	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
12:25	Koniec sesji				Całkowity czas	2:25	