

V Otwarte Mistrzostwa Ostrzeszowa w pływaniu
Ostrzeszów, 5.06.2016

Harmonogram sesji nr 1 - 5. Czerwiec 16

2016-06-05 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 8:00

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:30	17 Serie
9:30	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:30	17 Serie
10:00	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:15	7 Serie
10:15	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:20	6 Serie
10:35	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:15	10 Serie
10:50	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:20	10 Serie
11:10	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:10	3 Serie
11:20	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:05	3 Serie
11:25	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:10	2 Serie
11:35	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:10	2 Serie
11:45	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:15	8 Serie
12:00	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:30	11 Serie
12:30	13.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:15	10 Serie
12:45	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:20	9 Serie
13:05	15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:15	5 Serie
13:20	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:10	5 Serie
13:30	17.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:15	7 Serie
13:45	18.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:10	6 Serie
13:55	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 16	0:15	6 Serie
14:10	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	5 - 16	0:10	5 Serie
14:20	Koniec sesji				Całkowity czas	5:20	