

OGOLNOPOLSKIE ZAWODY PLYWACKIE "HUTNIK 2017"
Głogów, 13-05-2017r.

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2017.05.13 - 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	0:10	6 Serie
10:05	3.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:15	8 Serie
10:20	4.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	8 Serie
10:30	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:30	9 Serie
11:00	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	7 Serie
11:15	7.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:25	13 Serie
11:40	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:25	16 Serie
12:05	9.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:15	5 Serie
12:20	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	5 Serie
12:30	11.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:10	3 Serie
12:40	12.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	3 Serie
12:50	Koniec sesji				Całkowity czas	3:05	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

2017.05.13 - 15:00

Rozgrzewka: 14:30 do 14:59

15:00	13.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:25	10 Serie
15:25	14.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:25	9 Serie
15:50	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:25	13 Serie
16:15	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	10 Serie
16:30	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:40	15 Serie
17:10	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:40	18 Serie
17:50	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:15	3 Serie
18:05	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	3 Serie
18:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15	