

III Neptun International Swimming Meeting  
widnica, 15.12.2018

**Harmonogram sesji nr 1 - Blok I**

**2018.12.15 - 9:30**

Rozgrzewka: 8:00 do 9:00

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 9:00

9:30	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:42	28 Serie
10:12	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:34	24 Serie
10:46	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:46	17 Serie
11:32	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:24	9 Serie
11:56	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:24	10 Serie
12:20	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:22	9 Serie
12:42	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:36	15 Serie
13:18	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:28	11 Serie
13:46	9.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:18	12 Serie
14:04	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:14	9 Serie
14:18	11.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:18	5 Serie
14:36	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:14	4 Serie
14:50	Koniec sesji				Całkowity czas	5:20	

**Harmonogram sesji nr 2 - Blok II**

**2018.12.15 - 15:15**

15:16	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:34	22 Serie
15:50	14.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:32	20 Serie
16:22	15.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:46	20 Serie
17:08	16.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:42	17 Serie
17:50	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:12	5 Serie
18:02	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:06	3 Serie
18:08	19.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	5 - 13	0:40	23 Serie
18:48	20.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	5 - 13	0:26	16 Serie
19:14	23.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	5 - 13	0:18	5 Serie
19:32	Koniec sesji				Całkowity czas	4:17	