

VIII Otwarte Mistrzostwa Ostrzeszowa w pływaniu  
Ostrzeszów, 24.03.2019r.

Harmonogram sesji nr 1 - 24. Marzec 19

2019.03.24 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

Odprowadzenie kierowników ekip (drużyn): 8:00

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	1 - 16	0:42	23 Serie
9:42	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	1 - 16	0:42	24 Serie
10:24	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:16	6 Serie
10:40	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:20	7 Serie
11:00	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	1 - 16	0:32	17 Serie
11:32	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	1 - 16	0:30	15 Serie
12:02	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:08	3 Serie
12:10	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:10	4 Serie
12:20	9.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 16	0:12	3 Serie
12:32	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 16	0:12	3 Serie
12:44	11.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	5 - 16	0:	(nierozstawione)
12:52	12.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:14	6 Serie
13:06	13.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:22	9 Serie
13:28	14.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	1 - 16	0:30	15 Serie
13:58	15.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	1 - 16	0:22	12 Serie
14:20	16.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:12	5 Serie
14:32	17.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:12	4 Serie
14:44	18.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	1 - 16	0:14	8 Serie
14:58	19.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	1 - 16	0:16	9 Serie
15:14	20.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	1 - 11	0:12	4 Serie
15:26	21.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	1 - 11	0:08	3 Serie
15:34	Koniec sesji				Całkowity czas	6:34	