

ZIMOWE MISTRZOSTWA DOLNEGO L SKA W PŁYWANIU W KATEGORII WIEKOWEJ „14 LAT i STARSII”
Nowa Ruda Słupiec 25-27.11.2021r.

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2021.11.25 - 17:00

Rozgrzewka: 16:00 do 16:45

17:00	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:26	2 Serie	9
17:26	2.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50		brak zgłosze	-
17:26	3.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:18	1 Seria	3
17:44	4.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:08	1 Seria	4
17:52	5.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria	1
17:58	Koniec sesji				Całkowity czas	0:58		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

2021.11.26 - 8:45

Rozgrzewka: 8:00 do 8:40

8:46	6.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:08	3 Serie	17
8:54	7.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:14	2 Serie	16
9:08	8.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:14	2 Serie	15
9:22	9.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:08	3 Serie	24
9:30	10.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	3 Serie	21
9:38	11.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:08	4 Serie	30
9:46	12.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	5 Serie	36
9:54	13.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:04	1 Seria	5
9:58	14.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:04	1 Seria	5
10:02	15.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:08	2 Serie	16
10:10	16.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:14	7 Serie	53
10:24	17.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:18	8 Serie	59
10:42	18.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:04	1 Seria	7
10:46	19.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	2 Serie	13
10:54	20.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:10	5 Serie	34
11:04	21.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:10	7 Serie	49
11:14	22.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:14	5 Serie	34
11:28	23.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	4 Serie	29
11:36	Koniec sesji				Całkowity czas	2:51		

Harmonogram sesji nr 3 - Blok III

2021.11.27 - 14:45

Rozgrzewka: 14:15 do 14:45

14:46	24.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:16	10 Serie	74
15:02	25.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:18	11 Serie	81
15:20	26.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:02	1 Seria	8
15:22	27.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	3 Serie	19
15:30	28.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:08	2 Serie	15
15:38	29.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:10	2 Serie	14
15:48	30.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	3 Serie	22
15:54	31.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	3 Serie	18
16:02	32.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:16	4 Serie	29
16:18	33.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:12	3 Serie	24
16:30	34.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	4 Serie	32
16:36	35.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	4 Serie	27
16:44	36.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:04	1 Seria	6
16:48	37.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:10	2 Serie	10
16:58	Koniec sesji				Całkowity czas	2:13		