

Dru ynowy Wielobój Pływacki. Mistrzostwa Dolnego l ska 10-latków i 11-latków
Wrocław, 26-27.05.2022r.

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

26.05.2022 - 11:00

Rozgrzewka: 10:00 do 10:45

11:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:10	5 Serie	47
11:10	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2	0:06	3 Serie	28
11:16	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:06	3 Serie	21
11:22	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	1	0:06	2 Serie	20
11:28	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:20	7 Serie	63
11:48	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2	0:16	5 Serie	46
12:04	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:06	3 Serie	21
12:10	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	1	0:04	2 Serie	20
12:14	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:28	6 Serie	56
12:42	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2	0:28	5 Serie	42
13:10	11.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	8
13:14	Koniec sesji			Całkowity czas		2:14		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

27.05.2022 - 11:00

Rozgrzewka: 10:00 do 10:45

11:00	12.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:20	6 Serie	57
11:20	13.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2	0:14	4 Serie	36
11:34	14.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:08	3 Serie	21
11:42	15.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	1	0:04	2 Serie	20
11:46	16.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:24	8 Serie	78
12:10	17.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2	0:18	6 Serie	54
12:28	18.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:08	2 Serie	19
12:36	19.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	1	0:06	2 Serie	17
12:42	20.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:18	4 Serie	38
13:00	21.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2	0:12	3 Serie	25
13:12	22.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	10
13:16	Koniec sesji			Całkowity czas		2:16		