



Międzywojewódzkie Drużynowe Mistrzostwa Młodzików  
12, 13 lat (strefa lubuska i dolnośląska – I runda)  
Nowa Ruda 24-25.03.2023r.

**Harmonogram sesji nr 1 - 24. Marzec 23**

**24.03.2023 - 15:00**

Rozgrzewka: od 14:00

15:00	1.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 13	0:15	5 Serie	37
15:15	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:14	5 Serie	36
15:29	3.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 13	0:19	7 Serie	53
15:48	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:24	8 Serie	61
16:12	5.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 13	0:32	6 Serie	47
16:44	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:31	6 Serie	47
17:15	7.	400m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 13	0:55	7 Serie	49
18:10	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:53	7 Serie	54
19:03	9.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:07	2 Serie	12
19:10	10.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13	0:07	2 Serie	12
19:17	Koniec sesji				Całkowity czas	4:17		

**Harmonogram sesji nr 2 - 25. Marzec 23**

**25.03.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

9:45 oficjalne otwarcie

10:00	11.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 13	0:27	11 Serie	81
10:27	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:30	12 Serie	89
10:57	13.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 13	0:24	5 Serie	34
11:21	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:26	5 Serie	34
11:47	15.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 13	0:25	7 Serie	54
12:12	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:28	8 Serie	58
12:40	17.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 13	0:31	7 Serie	51
13:11	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	9 - 13	0:31	7 Serie	50
13:42	19.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:07	2 Serie	11
13:49	20.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13	0:07	2 Serie	12
13:56	Koniec sesji				Całkowity czas	3:56		