

Dru ynowy Wielobój Pływacki. Mistrzostwa Dolnego l ska 10-latków i 11-latków  
Nowa Ruda, 9-10.06.2023r.

**Harmonogram sesji nr 1 - Blok I**

**09.06.2023 - 16:00**

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

|       |              |                 |           |               |    |                |         |    |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----|----------------|---------|----|
| 16:00 | 1.           | 50m motylkowy   | Dziewcz t | Serie na czas | 2  | 0:09           | 4 Serie | 27 |
| 16:09 | 2.           | 50m motylkowy   | Chłopców  | Serie na czas | 2  | 0:08           | 4 Serie | 28 |
| 16:17 | 3.           | 50m dowolny     | Dziewcz t | Serie na czas | 1  | 0:02           | 1 Seria | 5  |
| 16:19 | 4.           | 50m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas | 1  | 0:04           | 2 Serie | 15 |
| 16:23 | 5.           | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 2  | 0:12           | 4 Serie | 30 |
| 16:35 | 6.           | 100m grzbietowy | Chłopców  | Serie na czas | 2  | 0:12           | 4 Serie | 30 |
| 16:47 | 7.           | 50m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas | 1  | 0:02           | 1 Seria | 7  |
| 16:49 | 8.           | 50m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas | 1  | 0:05           | 2 Serie | 16 |
| 16:54 | 9.           | 200m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas | 2  | 0:16           | 4 Serie | 26 |
| 17:10 | 10.          | 200m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | 2  | 0:18           | 4 Serie | 26 |
| 17:28 | 11.          | 4 x 50m zmienny | Mieszane  | Serie na czas | 11 | 0:09           | 2 Serie | 9  |
| 17:37 | Koniec sesji |                 |           |               |    |                |         |    |
|       |              |                 |           |               |    | Całkowity czas | 1:37    |    |

**Harmonogram sesji nr 2 - Blok II**

**10.06.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

|       |              |                 |           |               |    |                |         |    |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----|----------------|---------|----|
| 10:00 | 12.          | 100m klasyczny  | Dziewcz t | Serie na czas | 2  | 0:12           | 4 Serie | 32 |
| 10:12 | 13.          | 100m klasyczny  | Chłopców  | Serie na czas | 2  | 0:10           | 3 Serie | 23 |
| 10:22 | 14.          | 50m grzbietowy  | Dziewcz t | Serie na czas | 1  | 0:02           | 1 Seria | 5  |
| 10:24 | 15.          | 50m grzbietowy  | Chłopców  | Serie na czas | 1  | 0:04           | 2 Serie | 13 |
| 10:28 | 16.          | 100m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas | 2  | 0:14           | 5 Serie | 36 |
| 10:42 | 17.          | 100m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | 2  | 0:14           | 5 Serie | 34 |
| 10:56 | 18.          | 100m zmienny    | Dziewcz t | Serie na czas | 1  | 0:03           | 1 Seria | 5  |
| 10:59 | 19.          | 100m zmienny    | Chłopców  | Serie na czas | 1  | 0:07           | 2 Serie | 13 |
| 11:06 | 20.          | 200m zmienny    | Dziewcz t | Serie na czas | 2  | 0:10           | 2 Serie | 16 |
| 11:16 | 21.          | 200m zmienny    | Chłopców  | Serie na czas | 2  | 0:15           | 3 Serie | 22 |
| 11:31 | 22.          | 4 x 50m dowolny | Mieszane  | Serie na czas | 11 | 0:07           | 2 Serie | 9  |
| 11:38 | Koniec sesji |                 |           |               |    |                |         |    |
|       |              |                 |           |               |    | Całkowity czas | 1:38    |    |