

XXI Grudzi dzki Puchar Orki
Grudzi dz, 20.3.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

20.03.2021 - 10:15

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

Odprowad kierownik6w ekip (dru yn): 8:45

9.00 -9.25-rozgrzewka dziewcz t rocznika 2007 i starsi

9.25-9:50-rozgrzewka ch6pc6w rocznika 2007 i starsi

9.55 -otwarcie zawod6w, konkurencje I bloku

10:15	1.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	6 Serie	33
10:27	2.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	7 Serie	38
10:41	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	6 Serie	33
10:53	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	7 Serie	38
11:07		30 MINUTOWA PRZERWA ODPOCZYNKOWA					0:30	
11:37	5.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	6 Serie	33
11:50	6.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	7 Serie	38
12:05	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	6 Serie	33
12:15	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	7 Serie	38
12:28	9.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	2 Serie	8
12:39	10.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	3
12:42	Koniec sesji				Całkowity czas	2:27		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

20.03.2021 - 14:30

Rozgrzewka: 13:40 do 13:20

13.40 -14.00-rozgrzewka dziewczat 2011-2008

14.00 -14.20-rozgrzewka ch6pc6w 2011 - 2008

14.30 -17.00-konkurencje II bloku

14:30	11.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:18	12 Serie	67
14:48	12.	50m motylkowy	Ch6pc6w	Serie na czas	10 - 13	0:17	11 Serie	61
15:05	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:18	12 Serie	67
15:23	14.	50m grzbietowy	Ch6pc6w	Serie na czas	10 - 13	0:15	11 Serie	61
15:38		30 MINUTOWA PRZERWA ODPOCZYNKOWA					0:30	
16:08	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:19	12 Serie	67
16:27	16.	50m klasyczny	Ch6pc6w	Serie na czas	10 - 13	0:17	11 Serie	61
16:44	17.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:17	12 Serie	67
17:01	18.	50m dowolny	Ch6pc6w	Serie na czas	10 - 13	0:13	11 Serie	61
17:14	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:06	2 Serie	8
17:20	20.	4 x 50m zmienny	Ch6pc6w	Serie na czas	10 - 13	0:03	1 Seria	6
17:23	Koniec sesji				Całkowity czas	2:53		