



X Puchar Prezesa DOZP
Legnica, 26.6.2021

Harmonogram sesji nr 1 - Blok 1

26.06.2021 - 10:15

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:15	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:05	4 Serie	19
10:20	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:10	4 Serie	23
10:30	3.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:05	2 Serie	9
10:35	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2	0:05	3 Serie	13
10:40	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10		2 Serie	10
10:40	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:05	2 Serie	10
10:45	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	3	0:05	2 Serie	10
10:50	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	3		1 Seria	3
10:50	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:05	3 Serie	15
10:55	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:05	3 Serie	18
11:00	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:20	7 Serie	38
11:20	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:10	4 Serie	21
11:30	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:05	2 Serie	11
11:35	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:10	2 Serie	11
11:45	15.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:15	8 Serie	45
12:00	16.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:15	6 Serie	33
12:15	17.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:10	5 Serie	26
12:25	18.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:10	3 Serie	16
12:35	19.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:10	3 Serie	15
12:45	20.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:05	2 Serie	12
12:50	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:15	3 Serie	17
13:05	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:10	2 Serie	9
13:15	23.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:	nierozstawione	6
13:15	24.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:	nierozstawione	8
13:20	Koniec sesji			Całkowity czas		3:05		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok 2

26.06.2021 - 16:15

Rozgrzewka: 15:00 do 16:00

16:15	25.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 16	0:10	4 Serie	24
16:25	26.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13 - 16	0:05	4 Serie	21
16:30	27.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 16	0:15	6 Serie	31
16:45	28.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13 - 16	0:10	5 Serie	25
16:55	29.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 16	0:20	9 Serie	54
17:15	30.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13 - 16	0:10	7 Serie	41
17:25	31.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 16	0:15	5 Serie	29
17:40	32.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13 - 16	0:05	4 Serie	23
17:45	33.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 16	0:20	5 Serie	26
18:05	34.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13 - 16	0:15	5 Serie	29
18:20	35.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 16	0:10	3 Serie	16
18:30	36.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13 - 16	0:15	4 Serie	19
18:45	37.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:	nierozstawione	11
18:50	38.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:	nierozstawione	11
18:50	Koniec sesji			Całkowity czas		2:35		