

Drużynowy Wielobój Pływacki /MD w kat 10 i 11 lat
Nowa Ruda Słupiec, 14. - 15.6.2024

Harmonogram sesji nr 1 - Blok 1

14.06.2024 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

16:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:10	7 Serie	53
16:10	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	2	0:10	6 Serie	44
16:20	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:05	4 Serie	31
16:25	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	1	0:05	3 Serie	21
16:30	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:20	8 Serie	57
16:50	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	2	0:20	6 Serie	47
17:10	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:05	4 Serie	31
17:15	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	1	0:05	3 Serie	21
17:20	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:25	6 Serie	44
17:45	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2	0:15	5 Serie	39
18:00	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:10	2 Serie	14
18:10	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2	0:05	2 Serie	9
18:15	Koniec sesji			Całkowity czas		2:15		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok 2

15.06.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:25	8 Serie	57
10:25	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	2	0:15	5 Serie	38
10:40	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:05	4 Serie	32
10:45	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	1	0:05	3 Serie	23
10:50	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:20	9 Serie	68
11:10	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2	0:20	7 Serie	52
11:30	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	1	0:10	4 Serie	28
11:40	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	1	0:05	3 Serie	22
11:45	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:25	5 Serie	34
12:10	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	2	0:15	4 Serie	31
12:25	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	2	0:10	2 Serie	13
12:35	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	2	0:05	2 Serie	9
12:40	Koniec sesji			Całkowity czas		2:40		