



Harmonogram sesji nr 1 - Roczniak 2015 i młodsi, 2014, 2013, 2012, 2011

06.12.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	10 Serie	51
9:20	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:30	13 Serie	61
9:50	3.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:30	11 Serie	54
10:20	4.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:30	12 Serie	56
10:50	5.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:05	2 Serie	9
10:55	6.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:05	2 Serie	7
11:00	Koniec sesji			Całkowity czas		2:00		

Harmonogram sesji nr 2 - Roczniak 2010, 2009-2008

06.12.2022 - 11:00

11:00	7.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:05	3 Serie	13
11:05	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	5 Serie	22
11:20	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:05	2 Serie	10
11:25	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:10	4 Serie	20
11:35	11.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:05	1 Seria	6
11:40	12.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:05	2 Serie	8
11:45	Koniec sesji			Całkowity czas		0:45		

Harmonogram sesji nr 3 - Sztafety

06.12.2022 - 11:45

11:45	13.	4 x 25m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 9	0:05	1 Seria	1
11:50	14.	4 x 25m dowolny	Mieszane	Serie na czas	10 - 11		1 Seria	2
11:50	15.	4 x 25m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12 - 14	0:05	1 Seria	2
11:55	DEKORACJA ZWYCI ZCÓW					0:20		
12:15	Koniec sesji			Całkowity czas		0:30		