

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA CZ STOCZOWY KRZYSZTOFA MATYJASZCZYKA
Cz stochowa, 13-4-2019

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2019-04-13 - 8:45

Rozgrzewka: 8:00 do 8:40

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 8:40

Odprawa działaczy: 7:30

8.00 – 8.20 – rozgrzewka dziewcz t.

8.20 – 8.40 – rozgrzewka chłopców.

8:45	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:40	21 Serie
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:40	19 Serie
10:05	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:30	14 Serie
10:35	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:20	10 Serie
10:55	5.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:15	5 Serie
11:10	6.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	6 Serie
11:25	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:15	6 Serie
11:40	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:05	4 Serie
11:45	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:35	16 Serie
12:20	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:25	11 Serie
12:45	11.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:10	4 Serie
12:55	12.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:10	4 Serie
13:05	13.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 12	0:15	3 Serie
13:20	14.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12 - 15	0:10	3 Serie
13:30	Koniec sesji			Całkowity czas		4:45	