



## Zimowe Mistrzostwa Okręgu 10 lat

## Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

09.12.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:35	18 Serie	105
10:35	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:30	15 Serie	86
11:05	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:30	10 Serie	55
11:35	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:25	7 Serie	37
12:00	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	6 Serie	32
12:15	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	5 Serie	26
12:25	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:30	9 Serie	49
12:55	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:25	7 Serie	41
13:20	Przerwa							
13:20	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	4 Serie	22
13:35	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	3 Serie	13
13:50	Koniec sesji				Całkowity czas	3:50		

## Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

09.12.2023 - 15:00

Rozgrzewka: od 14:00

II Blok b dzie do Ustalenia proponowana godzina podana w komunikacie

15:00	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	13 Serie	74
15:25	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:20	10 Serie	55
15:45	13.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	12 Serie	69
16:10	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	7 Serie	38
16:25	15.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:35	11 Serie	65
17:00	16.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:35	11 Serie	63
17:35	17.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	6 Serie	34
17:50	18.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	5 Serie	28
18:05	Przerwa							
18:05	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	4 Serie	19
18:25	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	2 Serie	11
18:35	Koniec sesji				Całkowity czas	3:35		