



Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2013-05-23 - 12:00

Rozgrzewka: 11:00 do 11:45

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 10:30

Odprawa działaczy: 10:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------|------------------|-----------|----------------|----|------|---------|
| 12:00 | 1. | 50m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:10 | 6 Serie |
| 12:10 | 2. | 50m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:10 | 5 Serie |
| 12:20 | 3. | 200m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:25 | 6 Serie |
| 12:45 | 4. | 200m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:30 | 7 Serie |
| 13:15 | 5. | 200m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:15 | 4 Serie |
| 13:30 | 6. | 200m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:15 | 3 Serie |
| 13:45 | 7. | 100m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:20 | 8 Serie |
| 14:05 | 8. | 100m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:20 | 6 Serie |
| 14:25 | 9. | 4 x 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:10 | 2 Serie |
| 14:35 | 10. | 4 x 100m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:15 | 2 Serie |
| 14:50 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 2:50 | |

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2013-05-24 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 9:30

Odprawa działaczy: 9:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------|------------------|-----------|----------------|----|------|---------|
| 10:00 | 11. | 400m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:30 | 4 Serie |
| 10:30 | 12. | 400m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:35 | 5 Serie |
| 11:05 | 13. | 100m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:10 | 4 Serie |
| 11:15 | 14. | 100m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:10 | 3 Serie |
| 11:25 | 15. | 100m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:15 | 6 Serie |
| 11:40 | 16. | 100m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:15 | 5 Serie |
| 11:55 | 17. | 200m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:20 | 4 Serie |
| 12:15 | 18. | 200m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:05 | 2 Serie |
| 12:20 | 19. | 4 x 100m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:15 | 2 Serie |
| 12:35 | 20. | 4 x 100m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:15 | 2 Serie |
| 12:50 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 2:50 | |

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

2013-05-24 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 14:30

Odprawa działaczy: 14:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|----|------|----------|
| 15:00 | 21. | 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:25 | 10 Serie |
| 15:25 | 22. | 100m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:25 | 9 Serie |
| 15:50 | 23. | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:15 | 6 Serie |
| 16:05 | 24. | 100m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:15 | 5 Serie |
| 16:20 | 25. | 200m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:10 | 3 Serie |
| 16:30 | 26. | 200m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:20 | 4 Serie |
| 16:50 | 27. | 800m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 13 | 0:30 | 2 Serie |
| 17:20 | 28. | 800m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 13 | 0:40 | 3 Serie |
| 18:00 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 3:00 | |

Zespół Szkół Sportowych w Radlinie ogłasza nabór do klasy sportowej o profilu pływanie w roku szkolnym 2013/2014 zawodników z rocznika 2000
Informacje - Szulc Wojciech Tel. 793 252 566 e-mail W.Szulcik@interia.pl
Klub Sportowy Gornik Radlin