

**PROGRAM MINUTOWY**  
**Mistrzostw Polski Osób Niepełnosprawnych w Pływaniu - juniorów**  
**Tychy 11 – 13. 04. 2014r.**

**Dzień I – piątek 11.04.2014**

**godz. od 16.00 klasyfikacja medyczna (I tor na basenie rozgrzewkowym)**

**godz. do 18.00 przyjazd ekip**

**godz. 19.00 -20.00 kolacja w miejscu zakwaterowania**

**godz. 20.00 odprawa techniczna w Hotelu AROS**

**Dzień II - sobota 12.04.2014**

**godz. 7.00-8.00 śniadanie**

**godz. 9.00-12.00 klasyfikacja medyczna (I tor na basenie rozgrzewkowym)**

**godz. 12.00-12.45 rozgrzewka na basenie**

**godz. 13.00 otwarcie uroczyste Mistrzostw**

**godz. 13.30 – 15.30 I blok zawodów**

**BLOK I**

1. 50 m st. dowolnym S1-S13 dziewcząt i chłopców,
2. 100 m st. klasycznym SB4-SB13 dziewcząt i chłopców,
3. 50 m st. motylkowym S5-S13 dziewcząt i chłopców,
4. 400 m st. dowolnym S6-S13 dziewcząt i chłopców,
5. 4 x 100 m st. zmiennym 34 pkt, open dziewcząt i chłopców.

**godz. 15.30-16.00 przerwa na posiłek (lunch pakiety na pływalni)**

**godz. 16.00-16.30 rozgrzewka na basenie**

**godz. 16.30-18.30 II blok zawodów**

**BLOK II**

6. 100 m st. dowolnym S1-S13 dziewcząt i chłopców,
7. 50 m st. klasycznym SB1-SB13 dziewcząt i chłopców,
8. 100 m st. grzbietowym S1-S13 dziewcząt i chłopców,
9. 100 m st. zmiennym SM5-SM13 dziewcząt i chłopców,
10. Sztafeta 4 x 100 dowolnym 34 pkt, open dziewcząt i chłopców.

**godz. 19.00-20.00 kolacja w miejscu zakwaterowania**

**Dzień II - niedziela 13.04.2014**

**Godz. 06.30-07.30 śniadanie**

**godz. 8.15-9.00 rozgrzewka na basenie**

**godz. 09.00-12.30 III blok zawodów**

**BLOK III**

11. 50 m st. grzbietowym S1-S13 dziewcząt i chłopców,
12. 200 m st. dowolnym S2-S13 dziewcząt i chłopców,
13. 100 m st. motylkowym S8-S13 dziewcząt i chłopców,
14. 200 m/150m st. zmiennym SM1- SM13 dziewcząt i chłopców,
15. 4 x 50 m st. dowolnym 20 pkt/open dziewcząt i chłopców.

**godz. 13.00 uroczyste zakończenie Mistrzostw, wręczenie nagród**

**godz. 13.30-14.30 obiad, wyjazd zawodników**