

PROGRAM MINUTOWY
Mistrzostw Polski Juniorów i Juniorów Młodszych
w Pływaniu Niepełnosprawnych
Tychy 20-22. 05. 2016r.

Dzień I – piątek 20.05.2016

godz. 08:00-20:00 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 21.05.2016

godz. 08:00-9:00 śniadanie

godz. 08:00-13:00 klasyfikacja medyczna (I tor na basenie rozgrzewkowym)

godz. 12:00-12:45 rozgrzewka na basenie

godz. 13:30-15:30 I blok zawodów

godz. 16:30 otwarcie uroczyste Mistrzostw

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. 16:45-18:30 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 22.05.2016

Godz. 07:30-08:30 śniadanie

godz. 09:15-10:00 rozgrzewka na basenie

godz. 10:00-14:00 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. 14:00 uroczyste zakończenie Mistrzostw, wręczenie nagród

godz. 14:30-15:30 obiad (lunch pakiety na pływalni), wyjazd zawodników