

Międzywojewódzkie Drużynowe Mistrzostwa Młodzików 12 lat
Gliwice, 26 - 27 marzec 2015

Harmonogram sesji nr 1 - Dzień I

2015-03-26 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
15:10	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	5 Serie
15:20	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	8 Serie
15:45	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
16:00	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	6 Serie
16:25	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	6 Serie
16:50	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:45	6 Serie
17:35	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:50	6 Serie
18:25	9.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:15	5 Serie
18:40	Koniec sesji			Całkowity czas		3:40	

Harmonogram sesji nr 2 - Dzień II

2015-03-27 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	9 Serie
10:20	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	9 Serie
10:40	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	4 Serie
11:00	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	4 Serie
11:20	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	7 Serie
11:35	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
11:50	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	5 Serie
12:15	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
12:30	18.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:20	5 Serie
12:50	Koniec sesji			Całkowity czas		2:50	