

Międzywojewódzkie Drużynowe Mistrzostwa Młodzików 12 lat
Gliwice, 18-19 marzec 2016

Harmonogram sesji nr 1 - Dzień I

18.03.2016 - 14:00

Rozgrzewka: 13:00 do 13:45

14:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	5 Serie
14:10	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	6 Serie
14:30	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
14:45	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
15:00	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	5 Serie
15:20	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	5 Serie
15:45	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:45	5 Serie
16:30	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:55	7 Serie
17:25	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
17:40	Koniec sesji			Całkowity czas		3:40	

Harmonogram sesji nr 2 - Dzień II

19.03.2016 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	8 Serie
10:20	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	10 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	0:10	5 Serie
11:30	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
11:45	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	5 Serie
12:05	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:30	6 Serie
12:35	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:15	5 Serie
12:50	Koniec sesji			Całkowity czas		2:50	

Klub Sportowy SiKReT Gliwice ogłasza nabór
do klasy sportowej o profilu pływanie
w roku szkolnym 2016/2017 uczniów z rocznika 2003/2004 (do Klasy I
Gimnazjum) oraz z rocznika 2000/2001 (do klasy I Liceum)
Prowadzycym grupy będzie Trener mgr Michał Matuszewski
mający na koncie wysokie wyniki, Medalistów Mistrzostw Polski
Informacja pod nr tel. 534300043, e-mail plywanie@sikret.org.pl