

Mistrzostwa I skła 12 lat  
D browa Górnicza, 02-03.06.2017r.

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**

**02.06.2017 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	12 Serie
10:20	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	8 Serie
10:30	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	7 Serie
10:55	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:35	8 Serie
11:30	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
11:45	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
12:00	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:35	15 Serie
12:35	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:30	12 Serie
13:05	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	3 Serie
13:25	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	3 Serie
13:45	Koniec sesji			Całkowity czas		3:45	

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**

**02.06.2017 - 16:00**

Rozgrzewka: od 15:00

16:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	3 Serie
16:20	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:30	4 Serie
16:50	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
17:00	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	4 Serie
17:10	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	9 Serie
17:30	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	9 Serie
17:55	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	5 Serie
18:15	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
18:30	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
18:45	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	3 Serie
19:05	Koniec sesji			Całkowity czas		3:05	

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**

**03.06.2017 - 10:00**

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:30	13 Serie
10:30	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:30	15 Serie
11:00	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	8 Serie
11:20	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	9 Serie
11:40	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	4 Serie
12:00	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	5 Serie
12:20	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
12:35	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
12:50	Koniec sesji			Całkowity czas		2:50	