

VII Zabrze ski Miting Pływacki
Zabrze, 3.12.2017

Harmonogram sesji nr 1 - Niedziela, 3 Grudzie 2017

03.12.2017 - 10:00

10:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 8	0:10	8 Serie
10:10	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 8	0:10	7 Serie
10:20	3.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 8	0:10	8 Serie
10:30	4.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 8	0:10	8 Serie
10:40	5.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9	0:10	6 Serie
10:50	6.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9	0:15	7 Serie
11:05	7.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:20	11 Serie
11:25	8.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:15	11 Serie
11:40	9.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	5 Serie
11:50	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:05	4 Serie
11:55	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:20	8 Serie
12:15	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	5 Serie
12:30	13.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
12:35	14.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
12:40	15.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13		1 Seria
12:40	16.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:05	1 Seria
12:45	17.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	14 - 15		1 Seria
12:45	18.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:05	1 Seria
12:50	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:20	8 Serie
13:10	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	6 Serie
13:25	21.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	10 - 15	0:10	3 Serie
13:35	Koniec sesji				Całkowity czas	3:35	