

Międzywojewódzkie Drużynowe Mistrzostwa Młodzików 13 lat
Gliwice, 23 - 24 marzec 2018

Harmonogram sesji nr 1 - Dzień I

23.03.2018 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	4 Serie
10:10	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:09	4 Serie
10:19	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	4 Serie
10:29	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	4 Serie
10:39	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:17	4 Serie
10:56	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:16	4 Serie
11:12	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:21	3 Serie
11:33	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:37	5 Serie
12:10	9.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:10	3 Serie
12:20	Koniec sesji			Całkowity czas		2:20	

Harmonogram sesji nr 2 - Dzień II

24.03.2018 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	10.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	4 Serie
10:09	11.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	6 Serie
10:21	12.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	2 Serie
10:30	13.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	3 Serie
10:43	14.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	4 Serie
10:52	15.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	4 Serie
11:02	16.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:16	4 Serie
11:18	17.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	3 Serie
11:29	18.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:09	3 Serie
11:38	Koniec sesji			Całkowity czas		1:38	

Klub Pływacki „SiKReT” Gliwice oraz dyrekcja Szkoły Podstawowej z Oddziałami Sportowymi nr 19 w Gliwicach ogłasza nabory do pływackich klas sportowych na poziomie klasy I (rocznik 2011) oraz klasy IV, VI i VII.

Rodziców zainteresowanych nauką dzieci w klasie IV, VI i VII o profilu „Nauka i doskonalenie technik pływackich” w Szkole Podstawowej z Oddziałami Sportowymi nr 19 w Gliwicach przy ul. Syriusza 30 (blisko pływalni „Olimpijczyk” w Gliwicach) prosimy o kontakt z kierownictwem klubu – tel. 534 300 043 lub z Sekretariatem Szkoły tel. 32-234-41-13