

VIII Zabrze ski Miting Pływacki  
Zabrze, 8.4.2018

Harmonogram sesji nr 1 - Niedziela, 8 Kwiecie 2018

08.04.2018 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:10	10 Serie
10:10	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:15	8 Serie
10:25	3.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 8	0:05	5 Serie
10:30	4.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 8	0:05	4 Serie
10:35	5.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	6 Serie
10:45	6.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	7 Serie
10:55	7.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9	0:15	7 Serie
11:10	8.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9	0:05	5 Serie
11:15	9.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	9 Serie
11:30	10.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	9 Serie
11:45	11.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
11:50	12.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
11:55	13.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:25	11 Serie
12:20	14.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:25	13 Serie
12:45	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:10	4 Serie
12:55	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:10	3 Serie
13:05	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	14 - 16	0:05	2 Serie
13:10	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	14 - 16	0:05	2 Serie
13:15	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:25	13 Serie
13:40	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:30	12 Serie
14:10	21.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	10 - 11	0:10	2 Serie
14:20	22.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12 - 13		1 Seria
14:20	23.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 - 15	0:05	1 Seria
14:25	Koniec sesji					Całkowity czas	4:25