

Mistrzostwa I skła 12 lat
Gliwice, 01- 02.06.2018r.

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

01.06.2018 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	8 Serie
10:15	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	6 Serie
10:20	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	6 Serie
10:45	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	5 Serie
11:05	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	4 Serie
11:20	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
11:30	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	9 Serie
11:55	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	6 Serie
12:05	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	3 Serie
12:25	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
12:40	Koniec sesji			Całkowity czas		2:40	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

01.06.2018 - 15:30

Rozgrzewka: od 15:00

15:30	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
15:45	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	3 Serie
16:05	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
16:15	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
16:20	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	8 Serie
16:45	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
17:00	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
17:10	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
17:20	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	3 Serie
17:40	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
17:55	Koniec sesji			Całkowity czas		2:25	

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

02.06.2018 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	9 Serie
10:20	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:20	9 Serie
10:40	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
10:55	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	6 Serie
11:10	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:20	4 Serie
11:30	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
11:45	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	1 Seria
11:50	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
12:05	Koniec sesji			Całkowity czas		2:05	