

Mistrzostwa I ska 12 lat
D browa Górnicza 11 - 12.06.2021r.

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

11.06.2021 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:11	8 Serie	48
9:11	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:11	8 Serie	49
9:22	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:22	6 Serie	37
9:44	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:24	6 Serie	34
10:08	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:11	3 Serie	17
10:19	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	3 Serie	18
10:32	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:25	11 Serie	66
10:57	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:23	10 Serie	61
11:20	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:18	3 Serie	16
11:38	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	2 Serie	12
11:50	Koniec sesji					Całkowity czas	2:50	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

11.06.2021 - 14:00

14:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:21	3 Serie	15
14:21	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:30	4 Serie	21
14:51	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:07	3 Serie	13
14:58	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	2 Serie	13
15:03	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:22	9 Serie	56
15:25	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	10 Serie	57
15:50	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:21	5 Serie	26
16:11	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	3 Serie	14
16:23	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:23	3 Serie	15
16:46	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:14	2 Serie	12
17:00	Koniec sesji					Całkowity czas	3:00	

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

12.06.2021 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:23	11 Serie	68
9:23	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:27	12 Serie	75
9:50	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	6 Serie	35
10:04	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	28
10:13	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:21	5 Serie	27
10:34	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:19	4 Serie	24
10:53	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:14	2 Serie	10
11:07	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:15	2 Serie	8
11:22	Koniec sesji					Całkowity czas	2:22	