

Zimowe Mistrzostwa Okręgu 10 lat
13.12.2021 D browa Górnicza

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

13.12.2021 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:25	16 Serie	95
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:20	13 Serie	73
9:45	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	8 Serie	46
10:05	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	5 Serie	27
10:20	5.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	20
10:30	6.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	5 Serie	26
10:35	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	7 Serie	42
10:55	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	6 Serie	34
11:10	9.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	3 Serie	18
11:20	10.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	3 Serie	15
11:30	Koniec sesji				Całkowity czas	2:30		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

13.12.2021 - 14:30

Rozgrzewka: od 13:30

14:30	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	11 Serie	65
14:50	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	9 Serie	52
15:05	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:15	6 Serie	33
15:20	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	23
15:30	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	9 Serie	50
15:50	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:15	8 Serie	44
16:05	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:20	9 Serie	52
16:25	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:25	8 Serie	46
16:50	19.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	3 Serie	18
17:00	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	2 Serie	11
17:10	Koniec sesji				Całkowity czas	2:40		