

Mistrzostwa I skła 13 lat
Gliwice 13 - 14.12.2021r.

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

13.12.2021 - 15:00

Rozgrzewka: od 14:00

15:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:06	4 Serie	30
15:06	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	5 Serie	36
15:13	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:14	4 Serie	25
15:27	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	4 Serie	27
15:41	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	17
15:53	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	3 Serie	19
16:04	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	4 Serie	32
16:13	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:09	4 Serie	26
16:22	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:06	1 Seria	8
16:28	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	2 Serie	10
16:39	Koniec sesji							
				Całkowity czas		1:39		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

14.12.2021 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:13	2 Serie	15
9:13	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:26	4 Serie	25
9:39	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:05	2 Serie	14
9:44	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	3 Serie	17
9:51	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:07	3 Serie	24
9:58	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	3 Serie	21
10:05	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	20
10:17	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	2 Serie	12
10:25	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:06	1 Seria	8
10:31	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	2 Serie	10
10:43	Koniec sesji							
				Całkowity czas		1:43		

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

14.12.2021 - 14:00

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	5 Serie	40
14:10	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	6 Serie	48
14:21	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:08	3 Serie	21
14:29	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:09	4 Serie	28
14:38	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:08	2 Serie	16
14:46	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	17
14:58	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:24	2 Serie	9
15:22	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:38	3 Serie	15
16:00	Koniec sesji							
				Całkowity czas		2:00		