

Liga Szkół i Klubów I skich 2011 i starsi  
Gliwice, 23.10.2024 - I edycja

**Harmonogram sesji nr 1 - I edycja**

**23.10.2024 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13 +	0:25	7 Serie	60
9:25	2.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:20	14 Serie	118
9:45	3.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:20	15 Serie	135
10:05	4.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:20	10 Serie	85
10:25	5.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:20	9 Serie	78
10:45	6.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:35	8 Serie	67
11:20	7.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:25	7 Serie	59
11:45	8.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:40	18 Serie	158
12:25	9.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:35	20 Serie	173
13:00	10.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:30	14 Serie	120
13:30	11.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:25	11 Serie	98
13:55	12.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:25	4 Serie	36
14:20	13.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:30	5 Serie	39
14:50	Koniec sesji							
					Całkowity czas	5:50		