



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci 11-12 lat - 1 edycja wiosna 2023
Jarosław, 04.03.2023

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 4 Marzec 2023

2023-03-04 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie	44
10:15	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie	43
10:30	3.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:08	5 Serie	28
10:38	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:07	4 Serie	20
10:45	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:28	14 Serie	82
11:13	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie	48
11:28	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	5 Serie	27
11:43	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:13	5 Serie	26
11:56	9.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:31	10 Serie	60
12:27	10.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:29	10 Serie	55
12:56	11.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	5 Serie	30
13:09	12.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	3 Serie	17
13:18	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:11	4 Serie	24
13:29	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:11	4 Serie	22
13:40	15.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:13	3 Serie	18
13:53	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:12	3 Serie	18
14:05	17.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 11	0:11	4 Serie	23
14:16	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:08	3 Serie	14
14:24	Koniec sesji			Całkowity czas		4:24		