



Ogólnopolski Sprawdzian Wytrzymało ci i Wszechstronno ci Stylowej dzieci 11-12-lat w pływaniu
Wrocław, 01.12.2023

Harmonogram sesji nr 1 - Pi tek, 1 Grudzie 2023

2023-12-01 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:40

10:00	1.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:25	5 Serie	43
10:25	2.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:23	5 Serie	46
10:48	3.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:23	5 Serie	42
11:11	4.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:18	4 Serie	39
11:29	5.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:43	5 Serie	43
12:12	6.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:40	5 Serie	46
12:52	7.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:41	4 Serie	40
13:33	8.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:58	4 Serie	34
14:31	Koniec sesji				Całkowity czas	4:31		