



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11lat  
Nowa Dęba, 15.03.2025

**Harmonogram sesji nr 1 - I blok**

**2025-03-15 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	8 Serie	43
10:25	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	7 Serie	35
10:45	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:18	11 Serie	65
11:03	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:17	11 Serie	60
11:20	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:18	6 Serie	34
11:38	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:14	5 Serie	24
11:52	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:12	6 Serie	30
12:04	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:08	4 Serie	19
12:12	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:14	3 Serie	16
12:26	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:18	4 Serie	19
12:44	Koniec sesji			Całkowity czas		2:44		

**Harmonogram sesji nr 2 - II blok**

**2025-03-15 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:28	10 Serie	55
15:28	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:28	10 Serie	54
15:56	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	3 Serie	14
16:10	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	2 Serie	9
16:19	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	4 Serie	19
16:28	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:04	2 Serie	11
16:32	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie	7
16:36	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	5
16:39	19.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:23	12 Serie	64
17:02	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:18	10 Serie	50
17:20	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:17	6 Serie	35
17:37	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:13	5 Serie	21
17:50	Koniec sesji			Całkowity czas		2:50		