

# DRUŻYNOWY WIELOBÓJ PŁYWACKI DZIECI 10-11 LAT WYSZKÓW



WMOZP  
WOJEWÓDZKI MIĘDZYODRZECZNY  
OŚRODEK SPORTU I REKREACJI



Wyszowski Ośrodek Sportu i Rekreacji

## Drużynowy Wielobój Pływacki Dzieci 10-11 lat - WYSZKÓW Wyszków, 20. - 21.6.2026

### Harmonogram sesji nr 1 - I DZIE

20.06.2026 - 9:45

Rozgrzewka: od 9:00

9:45	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	5 Serie	26
9:52	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	5 Serie	28
10:00	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	7 Serie	42
10:10	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:10	7 Serie	42
10:20	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie	27
10:34	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	5 Serie	30
10:46	7.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:08	5 Serie	30
10:54	8.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	6 Serie	33
11:05	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	5 Serie	25
11:25	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:23	6 Serie	34
11:48	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	2
11:51	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	2
11:54	Koniec sesji			Całkowity czas	2:09			

### Harmonogram sesji nr 2 - II DZIE

21.06.2026 - 9:45

Rozgrzewka: od 9:00

9:45	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	21
9:56	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	4 Serie	24
10:08	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	7 Serie	37
10:19	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:14	8 Serie	45
10:33	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	6 Serie	33
10:46	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	7 Serie	39
11:01	19.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	24
11:12	20.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:17	6 Serie	32
11:29	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	3 Serie	14
11:41	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	4 Serie	21
11:56	23.	4 x 50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	2
11:59	24.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	1
12:02	Koniec sesji			Całkowity czas	2:17			