



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11 lat
Nowa Dęba, 14.03.2026

Harmonogram sesji nr 1 - I blok

14.03.2026 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:26	8 Serie	40
10:26	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	7 Serie	38
10:46	3.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:16	9 Serie	53
11:02	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:17	11 Serie	62
11:19	5.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:22	7 Serie	39
11:41	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:22	7 Serie	33
12:03	7.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:07	4 Serie	20
12:10	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:09	5 Serie	26
12:19	9.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:18	4 Serie	21
12:37	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:18	4 Serie	21
12:55	Koniec sesji				Całkowity czas	2:55		

Harmonogram sesji nr 2 - II blok

14.03.2026 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	11.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:22	8 Serie	40
15:22	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:23	9 Serie	51
15:45	13.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:09	2 Serie	12
15:54	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:09	2 Serie	8
16:03	15.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:08	4 Serie	21
16:11	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie	15
16:16	17.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:06	2 Serie	8
16:22	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:03	1 Seria	4
16:25	19.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:17	9 Serie	46
16:42	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:13	7 Serie	36
16:55	21.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:17	6 Serie	34
17:12	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:16	6 Serie	31
17:28	Koniec sesji				Całkowity czas	2:28		