



Harmonogram sesji nr 1 - Płocka Liga Pływania 2025 - runda I

22.03.2025 - 10:00

Rozgrzewka: 9:15 do 9:45

10:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:15	12 Serie	69
10:15	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:20	13 Serie	76
10:35	3.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:08	6 Serie	35
10:43	4.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:06	5 Serie	30
10:49	5.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:17	11 Serie	63
11:06	6.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:20	12 Serie	68
11:26	7.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:20	15 Serie	90
11:46	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:17	13 Serie	74
12:03	DEKORACJA - wszystkie konkurencje na dystansie 25 m. - 1,2,3,4,5,6.						0:20	
12:23	9.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:08	4 Serie	24
12:31	10.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:07	3 Serie	16
12:38	11.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:14	9 Serie	54
12:52	12.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:10	6 Serie	32
13:02	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:07	3 Serie	14
13:09	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:05	2 Serie	11
13:14	DEKORACJA - konkurencje 7,8(50dow K/M), 9,10(100dow K/M), 11,12(50klas K/M).						0:20	
13:34	15.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:18	10 Serie	57
13:52	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:14	8 Serie	46
14:06	17.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:08	3 Serie	13
14:14	18.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:05	2 Serie	8
14:19	19.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:06	4 Serie	24
14:25	20.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:07	5 Serie	27
14:32	21.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:03	1 Seria	5
14:35	22.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:02	1 Seria	1
14:37	DEKORACJA - konkurencje 13,14(100klas K/M), 15,16(50grzb K/M), 17,18(100grzb K/M).						0:20	
14:57	23.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:11	5 Serie	27
15:08	24.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:07	3 Serie	18
15:15	25.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 16	0:02	1 Seria	5
15:17	DEKORACJA - konkurencje 19,20(50mot K/M), 21,22(100mot K/M), 23,24(100zm K/M), 25(szt0:15							
15:32	Koniec sesji			Całkowity czas		5:32		

