

Harmonogram Sesji Nr 1 - ZMO Zabierzów BLOK I

13.12.2008 - 10:15

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:15	1.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:10	3 Serie
10:25	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:05	3 Serie
10:30	3.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:05	4 Serie
10:35	4.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	4 Serie
10:45	5.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:20	5 Serie
11:05	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:20	5 Serie
11:25	7.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:15	3 Serie
11:40	8.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	3 Serie
11:55	9.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:10	4 Serie
12:05	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	5 Serie
12:20	11.	4 x 100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:10	2 Serie
12:30	12.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	2 Serie
12:45	Koniec sesji				Całkowity czas	2:30	

Harmonogram Sesji Nr 2 - ZMO Zabierzów BLOK II

13.12.2008 - 16:15

Rozgrzewka: 14:45 do 15:45

Uroczyste otwarcie zawodów 15:45

16:15	13.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:10	6 Serie
16:25	14.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	5 Serie
16:35	15.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:10	4 Serie
16:45	16.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12		2 Serie
16:45	17.	400m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:25	3 Serie
17:10	18.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:25	4 Serie
17:35	19.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:05	3 Serie
17:40	20.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	3 Serie
17:50	21.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:15	5 Serie
18:05	22.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	4 Serie
18:20	23.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:05	2 Serie
18:25	24.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	2 Serie
18:35	25.	4 x 100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:05	1 Seria
18:40	26.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:10	1 Seria
18:50	Koniec sesji				Całkowity czas	2:35	

Harmonogram Sesji Nr 3 - ZMO Zabierzów BLOK III

14.12.2008 - 10:15

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:15	27.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:15	6 Serie
10:30	28.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	6 Serie
10:45	29.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:15	4 Serie
11:00	30.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:05	3 Serie
11:05	31.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:20	4 Serie
11:25	32.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:15	3 Serie
11:40	33.	800m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 12	0:15	1 Seria
11:55	34.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:20	2 Serie
12:15	Koniec sesji				Całkowity czas	2:00	