



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Runda V '09 Finał

28.11.09 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	1.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:20	12 Serie
10:25	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:15	9 Serie
10:40	3.	400m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	13	0:10	1 Seria
10:50	4.	400m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:05	1 Seria
10:55	5.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	12	0:05	1 Seria
11:00	6.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	2 Serie
11:10	7.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
11:15	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	2 Serie
11:25	9.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:15	7 Serie
11:40	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:15	5 Serie
11:55	11.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:20	11 Serie
12:15	12.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	6 Serie
12:25	13.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:15	4 Serie
12:40	14.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:15	4 Serie
12:55	15.	800m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:15	1 Seria
13:10	16.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:15	1 Seria
13:25	17.	4 x 100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:15	2 Serie
13:40	18.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	2 Serie
13:50	Koniec sesji			Całkowity czas		3:45	