

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

24.10.09 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	- 14	0:30	17 Serie
10:00	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:35	21 Serie
10:35	3.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	- 14	0:25	12 Serie
11:00	4.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:25	13 Serie
11:25	5.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	- 14	0:25	12 Serie
11:50	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:20	10 Serie
12:10	7.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:20	9 Serie
12:30	8.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:30	14 Serie
13:00	9.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:20	8 Serie
13:20	10.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:20	7 Serie
13:40	11.	4 x 50m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	- 14	0:10	3 Serie
13:50	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:10	3 Serie
14:00	Koniec sesji				Całkowity czas	4:30	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

24.10.09 - 14:00

Rozgrzewka: 13:00 do 13:50

Godzina rozpoczęcia II Bloku uwarunkowana jest czasem zakończenia przedpołudniowej części zawodów.

14:00	13.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 14	0:20	5 Serie
14:20	14.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:15	3 Serie
14:35	15.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 14	0:20	5 Serie
14:55	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:25	7 Serie
15:20	17.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 14	0:10	5 Serie
15:30	18.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:10	7 Serie
15:40	19.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:20	7 Serie
16:00	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:20	7 Serie
16:20	21.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	- 14	0:30	11 Serie
16:50	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:30	13 Serie
17:20	23.	8 x 50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	- 14	0:15	2 Serie
17:35	24.	8 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:10	2 Serie
17:45	Koniec sesji				Całkowity czas	3:45	