



Harmonogram sesji nr 1 - Puchar Wszechstronno ci Stylowej BLOK I

9/11/2013 - 9:35

Rozgrzewka: 8:30 do 9:25

Otwarcie Zawodów 09:30

9:35	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:23	15 Serie
9:58	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:20	13 Serie
10:18	3.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:09	4 Serie
10:27	4.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:09	4 Serie
10:36	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	8 Serie
10:49	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	8 Serie
11:02	7.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:27	12 Serie
11:29	8.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:23	10 Serie
11:52	9.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	8 Serie
12:05	10.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:14	8 Serie
12:19	11.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:29	12 Serie
12:48	12.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:24	10 Serie
13:12	Koniec sesji			Całkowity czas		3:37	

Harmonogram sesji nr 2 - Puchar Wszechstronno ci Stylowej BLOK II

9/11/2013 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	13.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:21	15 Serie
15:21	14.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:20	14 Serie
15:41	15.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:11	5 Serie
15:52	16.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	4 Serie
16:00	17.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:20	8 Serie
16:20	18.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:20	8 Serie
16:40	19.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:33	8 Serie
17:13	20.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:23	6 Serie
17:36	21.	400m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:28	4 Serie
18:04	22.	400m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:29	4 Serie
18:33	Koniec sesji			Całkowity czas		3:33	