



Matopolska
swim team



DMW Młodzików Drużynowy Puchar Prezesa MOZP
Kraków, 15/ - 16/3/2014



Harmonogram sesji nr 1 - DMW Młodzików Drużynowy Puchar Prezesa MOZP Dzień I

15/3/2014 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	101.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
10:09	102.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	4 Serie
10:16	1.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:09	4 Serie
10:25	2.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:12	5 Serie
10:37	103.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	3 Serie
10:46	104.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:14	5 Serie
11:00	3.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:15	6 Serie
11:15	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	5 Serie
11:28	105.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
11:36	106.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	4 Serie
11:48	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	5 Serie
12:08	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie
12:29	107.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:09	2 Serie
12:38	108.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	3 Serie
12:50	7.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:41	6 Serie
13:31	8.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:42	6 Serie
14:13	109.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
14:21	9.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	12	0:07	2 Serie
14:28	10.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13	0:03	1 Seria
14:31	Koniec sesji			Całkowity czas		4:26	

Harmonogram sesji nr 2 - DMW Młodzików Drużynowy Puchar Prezesa MOZP Dzień II

16/3/2014 - 10:05

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:05	111.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:08	3 Serie
10:13	112.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:12	5 Serie
10:25	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:19	9 Serie
10:44	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:19	9 Serie
11:03	113.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
11:07	114.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:05	3 Serie
11:12	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:18	4 Serie
11:30	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:13	3 Serie
11:43	115.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:04	2 Serie
11:47	116.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	4 Serie
11:53	15.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	5 Serie
12:05	16.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:14	6 Serie
12:19	117.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:06	2 Serie
12:25	118.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie
12:35	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:20	5 Serie
12:55	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:21	5 Serie
13:16	119.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11	0:08	2 Serie
13:24	19.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:07	2 Serie
13:31	20.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13	0:07	2 Serie
13:38	Koniec sesji			Całkowity czas		3:33	