



Harmonogram sesji nr 1 - Sobota Pływacka Runda III 2015/2016

21/11/2015 - 9:35

Rozgrzewka: 8:30 do 9:30

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 9:00

Odprawa działaczy: 9:00

9:35	1.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:21	3 Serie
9:56	2.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:21	3 Serie
10:17	3.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:22	5 Serie
10:39	4.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:13	3 Serie
10:52	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:23	9 Serie
11:15	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:25	10 Serie
11:40	7.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:22	5 Serie
12:02	8.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:21	5 Serie
12:23	9.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie
12:34	10.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	3 Serie
12:42	11.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:15	10 Serie
12:57	12.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:17	11 Serie
13:14	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
13:19	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
13:24	15.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:05	3 Serie
13:29	16.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:07	4 Serie
13:36	17.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:21	8 Serie
13:57	18.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:20	7 Serie
14:17	19.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:13	3 Serie
14:30	20.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:12	3 Serie
14:42	21.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 12	0:43	6 Serie
15:25	22.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:52	7 Serie
16:17	23.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 12	0:08	2 Serie
16:25	24.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 12	0:11	3 Serie
16:36	Koniec sesji			Całkowity czas		7:01	