



**Harmonogram sesji nr 1 - Niedziela, 10 Grudzie 2017**

**10.12.2017 - 9:30**

Rozgrzewka: 8:45 do 9:20

|       |              |                 |           |               |                |      |         |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----------------|------|---------|
| 9:30  | 1.           | 50m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas | - 10           | 0:15 | 8 Serie |
| 9:45  | 2.           | 50m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas | - 10           | 0:10 | 6 Serie |
| 9:55  | 3.           | 50m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas | 11             | 0:10 | 5 Serie |
| 10:05 | 4.           | 50m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas | 11             | 0:05 | 5 Serie |
| 10:10 | 5.           | 100m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas | - 10           | 0:25 | 8 Serie |
| 10:35 | 6.           | 100m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | - 10           | 0:15 | 6 Serie |
| 10:50 | 7.           | 200m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas | 11             | 0:05 | 2 Serie |
| 10:55 | 8.           | 200m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | 11             | 0:20 | 4 Serie |
| 11:15 | 9.           | 50m motylkowy   | Dziewcz t | Serie na czas | - 10           | 0:05 | 3 Serie |
| 11:20 | 10.          | 50m motylkowy   | Chłopców  | Serie na czas | - 10           | 0:05 | 3 Serie |
| 11:25 | 11.          | 50m motylkowy   | Dziewcz t | Serie na czas | 11             | 0:05 | 3 Serie |
| 11:30 | 12.          | 50m motylkowy   | Chłopców  | Serie na czas | 11             | 0:05 | 4 Serie |
| 11:35 | 13.          | 100m zmienny    | Dziewcz t | Serie na czas | - 10           | 0:15 | 5 Serie |
| 11:50 | 14.          | 100m zmienny    | Chłopców  | Serie na czas | - 10           | 0:10 | 4 Serie |
| 12:00 | 15.          | 100m zmienny    | Dziewcz t | Serie na czas | 11             | 0:10 | 4 Serie |
| 12:10 | 16.          | 100m zmienny    | Chłopców  | Serie na czas | 11             | 0:15 | 5 Serie |
| 12:25 | 17.          | 4 x 50m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | - 10           | 0:05 | 2 Serie |
| 12:30 | 18.          | 4 x 50m dowolny | Chłopców  | Serie na czas | - 10           | 0:10 | 2 Serie |
| 12:40 | 19.          | 4 x 50m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 11             |      | 1 Seria |
| 12:40 | 20.          | 4 x 50m dowolny | Chłopców  | Serie na czas | 11             | 0:10 | 2 Serie |
| 12:50 | Koniec sesji |                 |           |               | Całkowity czas | 3:20 |         |