



Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego Dzieci 10-11lat
Strzyżów, 17.03.2018

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

17.03.2018 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:15

9:30	1.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	6 Serie
9:45	2.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
10:00	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:20	11 Serie
10:20	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	10 Serie
10:35	5.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:25	8 Serie
11:00	6.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:25	7 Serie
11:25	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:05	4 Serie
11:30	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:05	3 Serie
11:35	9.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:10	2 Serie
11:45	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	3 Serie
12:00	Koniec sesji			Całkowity czas		2:30	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

17.03.2018 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	6 Serie
15:15	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	7 Serie
15:35	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
15:50	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	3 Serie
16:05	15.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	4 Serie
16:10	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	3 Serie
16:15	17.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria
16:20	18.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11		1 Seria
16:20	19.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	9 Serie
16:35	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:15	6 Serie
16:50	21.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 11	0:15	5 Serie
17:05	22.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:10	4 Serie
17:15	Koniec sesji			Całkowity czas		2:15	