



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci 11-12lat - III edycja wiosna 2018
Kolbuszowa, 19.05.2018

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 19 Maj 2018

19.05.2018 - 9:30

Rozgrzewka: 8:45 do 9:20

9:30	1.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:10	5 Serie
9:40	2.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	5 Serie
9:50	3.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:05	3 Serie
9:55	4.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	3 Serie
10:05	5.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	4 Serie
10:25	6.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:15	4 Serie
10:40	7.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	3 Serie
10:55	8.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12	0:25	5 Serie
11:20	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:10	5 Serie
11:30	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	5 Serie
11:40	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:10	5 Serie
11:50	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12	0:10	6 Serie
12:00	13.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	5 Serie
12:15	14.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	5 Serie
12:25	15.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:15	2 Serie
12:40	16.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:30	4 Serie
13:10	17.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:10	2 Serie
13:20	18.	4 x 50m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12		1 Seria
13:20	19.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:10	2 Serie
13:30	20.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:05	2 Serie
13:35	Koniec sesji					Całkowity czas	4:05