



Podkarpacka Liga Pływacka Dzieci 11-12lat - I edycja wiosna 2019
Ropczyce, 02.03.2019

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 2 Marzec 2019

02.03.2019 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

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