

Otylia Swim Cup - Summer edition
Gliwice, 16. - 17.6.2018

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 16 Czerwiec 2018

16.06.2018 - 9:15

Rozgrzewka: 8:00 do 9:05

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

Harmonogram sesji nr 2 - Sobota, 16 Czerwiec 2018

16.06.2018 - 14:30

14:30	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:15	11 Serie
14:45	11.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:10	2 Serie
14:55	12.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:20	4 Serie
15:15	13.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:20	15 Serie
15:35	14.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:25	12 Serie
16:00	15.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:20	5 Serie
16:20	16.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:35	9 Serie
16:55	17.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:25	18 Serie
17:20	18.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:20	4 Serie
17:40	19.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	2004 +	0:05	2 Serie
17:45	Koniec sesji			Całkowity czas		3:15	

Harmonogram sesji nr 3 - Niedziela, 17 Czerwiec 2018

17.06.2018 - 9:30

Rozgrzewka: od 8:45

9:30	20.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:30	13 Serie
10:00	21.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:30	12 Serie
10:30	22.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:20	8 Serie
10:50	23.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:15	7 Serie
11:05	24.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:25	9 Serie
11:30	25.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:15	8 Serie
11:45	26.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 14	0:10	4 Serie
11:55	27.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:15	5 Serie
12:10	28.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:15	2 Serie
12:25	29.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	3 Serie
12:40	30.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	2004 +	0:10	2 Serie
12:50	Koniec sesji			Całkowity czas		3:20	