

Mistrzostwa I ska 12 lat
Gliwice, 06-07.12.2018r.

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

06.12.2018 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------|------------------|-----------|----------------|----|------|----------|
| 10:00 | 1. | 50m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:10 | 7 Serie |
| 10:10 | 2. | 50m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:15 | 8 Serie |
| 10:25 | 3. | 200m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:15 | 5 Serie |
| 10:40 | 4. | 200m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:25 | 6 Serie |
| 11:05 | 5. | 200m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:15 | 3 Serie |
| 11:20 | 6. | 200m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:05 | 2 Serie |
| 11:25 | 7. | 100m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:25 | 10 Serie |
| 11:50 | 8. | 100m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:20 | 9 Serie |
| 12:10 | 9. | 4 x 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:20 | 3 Serie |
| 12:30 | 10. | 4 x 100m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:20 | 3 Serie |
| 12:50 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 2:50 | |

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

06.12.2018 - 16:00

Rozgrzewka: od 15:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------|------------------|-----------|----------------|----|------|---------|
| 16:00 | 11. | 400m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:15 | 2 Serie |
| 16:15 | 12. | 400m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:30 | 4 Serie |
| 16:45 | 13. | 100m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:05 | 4 Serie |
| 16:50 | 14. | 100m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:10 | 3 Serie |
| 17:00 | 15. | 100m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:20 | 8 Serie |
| 17:20 | 16. | 100m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:20 | 7 Serie |
| 17:40 | 17. | 200m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:15 | 4 Serie |
| 17:55 | 18. | 200m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:15 | 3 Serie |
| 18:10 | 19. | 4 x 100m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:20 | 3 Serie |
| 18:30 | 20. | 4 x 100m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:20 | 3 Serie |
| 18:50 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 2:50 | |

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

07.12.2018 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|----|------|----------|
| 10:00 | 21. | 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:20 | 10 Serie |
| 10:20 | 22. | 100m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:25 | 9 Serie |
| 10:45 | 23. | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:10 | 6 Serie |
| 10:55 | 24. | 100m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:15 | 6 Serie |
| 11:10 | 25. | 200m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:25 | 5 Serie |
| 11:35 | 26. | 200m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:15 | 3 Serie |
| 11:50 | 27. | 800m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 | 0:20 | 3 Serie |
| 12:10 | 28. | 800m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 | 0:15 | 2 Serie |
| 12:25 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 2:25 | |