

Mistrzostwa I skła 13 lat
Gliwice 28 - 29.10.2020

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

28.10.2020 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	1.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	7 Serie	56
9:10	2.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	4 Serie	29
9:17	3.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:14	4 Serie	32
9:31	4.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	23
9:43	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:11	3 Serie	17
9:54	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:08	2 Serie	11
10:02	7.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:18	8 Serie	64
10:20	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:14	6 Serie	44
10:34	9.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	4 Serie	27
10:59	10.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:17	3 Serie	17
11:16	Koniec sesji							
				Całkowity czas		2:16		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

28.10.2020 - 15:00

15:00	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:20	3 Serie	22
15:20	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	2 Serie	11
15:33	13.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:06	3 Serie	18
15:39	14.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:05	2 Serie	13
15:44	15.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:10	4 Serie	32
15:54	16.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	4 Serie	29
16:04	17.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:12	3 Serie	22
16:16	18.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:07	2 Serie	9
16:23	19.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:26	4 Serie	25
16:49	20.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	2 Serie	15
17:02	Koniec sesji							
				Całkowity czas		2:02		

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

29.10.2020 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:17	8 Serie	64
9:17	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:15	7 Serie	52
9:32	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:11	5 Serie	38
9:43	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	13	0:10	4 Serie	27
9:53	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:13	3 Serie	21
10:06	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	13	0:13	3 Serie	20
10:19	27.	800m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:25	2 Serie	13
10:44	28.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	13	0:11	1 Seria	5
10:55	Koniec sesji							
				Całkowity czas		1:55		