

Od Młodzika do Olimpijczyka – PIERWSZE ELIMINACJE W SEZONIE 2022/2023
Warszawa, 8.10.2022

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK - ROCZNIKI - 2012, 2013, 2014**08.10.2022 - 9:10**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 9	0:14	9 Serie	85
9:24	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:12	7 Serie	64
9:36	3.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:12	5 Serie	49
9:48	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:17	7 Serie	64
10:05	5.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 9	0:07	4 Serie	40
10:12	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:05	3 Serie	22
10:17	7.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:12	4 Serie	33
10:29	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	34
10:40	9.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 9	0:13	8 Serie	71
10:53	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:11	6 Serie	53
11:04	11.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	30
11:12	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	32
11:23	13.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 10	0:06	4 Serie	31
11:29	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:07	4 Serie	34
11:36	15.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	16
11:41	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:03	1 Seria	8
11:44	Koniec sesji				Całkowity czas	2:34		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK - ROCZNIKI 2009, 2010, 2011**08.10.2022 - 14:20**

Rozgrzewka: 13:15 do 14:10

14:20	17.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:31	16 Serie	154
14:51	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:39	19 Serie	184
15:30	19.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:25	11 Serie	105
15:55	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:21	9 Serie	86
16:16	21.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:23	10 Serie	94
16:39	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:26	11 Serie	105
17:05	23.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 13	0:09	4 Serie	35
17:14	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	47
17:25	25.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11	0:09	4 Serie	33
17:34	26.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	26
17:42	27.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 13	0:11	3 Serie	27
17:53	28.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:16	4 Serie	35
18:09	Koniec sesji				Całkowity czas	3:49		