



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE DLA DZIECI SEZON 2022/2023



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – TRZECIE ELIMINACJE W SEZONIE 2022/2023
Warszawa, 10.12.2022

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK - ROCZNIKI - 2012, 2013, 2014

10.12.2022 - 9:10

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:14	10 Serie	93
9:24	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:10	7 Serie	69
9:34	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:16	6 Serie	54
9:50	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:18	8 Serie	74
10:08	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:10	6 Serie	58
10:18	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:07	4 Serie	33
10:25	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	39
10:36	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:14	5 Serie	42
10:50	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:14	8 Serie	73
11:04	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:09	6 Serie	57
11:13	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	3 Serie	30
11:23	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	34
11:34	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:07	5 Serie	45
11:41	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:08	5 Serie	50
11:49	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:07	3 Serie	21
11:56	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	19
12:01	Koniec sesji			Całkowity czas		2:51		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK - ROCZNIKI 2009, 2010, 2011

10.12.2022 - 13:50

Rozgrzewka: 12:45 do 13:45

13:50	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:28	15 Serie	149
14:18	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:34	18 Serie	173
14:52	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:19	9 Serie	87
15:11	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:24	10 Serie	96
15:35	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:21	10 Serie	100
15:56	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:25	11 Serie	103
16:21	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:09	4 Serie	40
16:30	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:12	6 Serie	52
16:42	25.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie	36
16:52	26.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:06	3 Serie	25
16:58	27.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie	22
17:10	28.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:11	3 Serie	25
17:21	Koniec sesji			Całkowity czas		3:31		