



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE DLA DZIECI SEZON 2022/2023



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – CZWARTE ELIMINACJE W SEZONIE 2022/2023 Warszawa, 11.3.2023

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

11.03.2023 - 9:10

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:19	13 Serie	127
9:29	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:15	10 Serie	98
9:44	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	7 Serie	64
9:59	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:19	8 Serie	74
10:18	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:11	7 Serie	68
10:29	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:07	4 Serie	39
10:36	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie	48
10:50	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:13	5 Serie	47
11:03	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:18	11 Serie	106
11:21	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:14	9 Serie	83
11:35	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie	43
11:48	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:11	4 Serie	39
11:59	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 11	0:11	7 Serie	63
12:10	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 11	0:09	6 Serie	53
12:19	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:10	4 Serie	32
12:29	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	24
12:36	Koniec sesji			Całkowity czas		3:26		

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

11.03.2023 - 13:50

Rozgrzewka: od 12:45

13:50	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:34	18 Serie	179
14:24	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:37	20 Serie	197
15:01	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:25	11 Serie	109
15:26	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:24	10 Serie	96
15:50	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:29	13 Serie	124
16:19	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:26	12 Serie	117
16:45	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:13	6 Serie	52
16:58	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:10	5 Serie	50
17:08	25.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	36
17:17	26.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12	0:09	4 Serie	33
17:26	27.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 14	0:20	5 Serie	44
17:46	28.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13 - 14	0:14	4 Serie	38
18:00	Koniec sesji			Całkowity czas		4:10		