



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE DLA DZIECI SEZON 2022/2023



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – SZÓSTE ELIMINACJE W SEZONIE 2022/2023 Warszawa, 13.5.2023

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

13.05.2023 - 9:10

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:16	11 Serie	109
9:26	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:11	8 Serie	79
9:37	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:15	7 Serie	62
9:52	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11	0:15	7 Serie	66
10:07	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:12	7 Serie	67
10:19	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:08	5 Serie	47
10:27	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:14	5 Serie	41
10:41	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie	33
10:51	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:15	9 Serie	82
11:06	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:10	6 Serie	57
11:16	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:13	5 Serie	45
11:29	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11	0:10	4 Serie	36
11:39	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 11	0:07	5 Serie	47
11:46	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 11	0:08	5 Serie	43
11:54	15.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:05	1 Seria	7
11:59	16.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:04	1 Seria	6
12:03	Koniec sesji			Całkowity czas		2:53		

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

13.05.2023 - 13:50

Rozgrzewka: od 12:45

13:50	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:24	13 Serie	124
14:14	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:28	15 Serie	147
14:42	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:18	8 Serie	80
15:00	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:14	6 Serie	58
15:14	21.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:23	10 Serie	92
15:37	22.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:20	9 Serie	88
15:57	23.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:10	5 Serie	45
16:07	24.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:11	5 Serie	48
16:18	25.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:14	4 Serie	39
16:32	26.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:11	3 Serie	28
16:43	Koniec sesji			Całkowity czas		2:53		