



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE DLA DZIECI SEZON 2023/2024

OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – DRUGIE ELIMINACJE W SEZONIE 2023/2024

Lublin, 25.11.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

25.11.2023 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:17	11 Serie	108
9:27	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:11	8 Serie	80
9:38	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:14	6 Serie	58
9:52	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:12	5 Serie	44
10:04	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:10	6 Serie	55
10:14	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:09	5 Serie	45
10:23	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:11	4 Serie	38
10:34	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	19
10:39	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:16	9 Serie	87
10:55	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:11	7 Serie	62
11:06	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:09	3 Serie	27
11:15	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	21
11:23	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:08	5 Serie	43
11:31	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:06	4 Serie	35
11:37	15.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:03	1 Seria	4
11:40	16.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	1 Seria	3
11:45	17.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	16
11:50	18.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:05	2 Serie	13
11:55	Koniec sesji				Całkowity czas	2:45		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

25.11.2023 - 13:35

Rozgrzewka: od 12:30

13:35	19.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:30	16 Serie	159
14:05	20.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:34	18 Serie	177
14:39	21.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:23	10 Serie	95
15:02	22.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:21	9 Serie	86
15:23	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:23	10 Serie	93
15:46	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:26	11 Serie	104
16:12	25.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	41
16:23	26.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:11	5 Serie	44
16:34	27.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:21	5 Serie	42
16:55	28.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:17	4 Serie	35
17:12	29.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	28
17:19	30.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:08	3 Serie	29
17:27	31.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:12	3 Serie	28
17:39	32.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:11	3 Serie	27
17:50	Koniec sesji				Całkowity czas	4:15		