



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE DLA DZIECI SEZON 2023/2024



OD MŁODZIKA DO OLIMPIJCZYKA – TRZECIE ELIMINACJE W SEZONIE 2023/2024 Warszawa, 16.12.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

16.12.2023 - 9:10

Rozgrzewka: od 8:00

9:10	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:13	9 Serie	84
9:23	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:12	9 Serie	83
9:35	3.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:16	7 Serie	67
9:51	4.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10	0:13	6 Serie	59
10:04	5.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:10	6 Serie	59
10:14	6.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:08	5 Serie	49
10:22	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:14	5 Serie	46
10:36	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	30
10:44	9.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 9	0:11	7 Serie	66
10:55	10.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 9	0:10	6 Serie	53
11:05	11.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:10	4 Serie	36
11:15	12.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	29
11:23	13.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	8 - 10	0:08	5 Serie	50
11:31	14.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 10	0:09	6 Serie	53
11:40	15.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:07	3 Serie	25
11:47	16.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10	0:08	3 Serie	23
11:55	17.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10	0:04	1 Seria	6
11:59	18.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10	0:03	1 Seria	6
12:02	Koniec sesji			Całkowity czas		2:52		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

16.12.2023 - 13:50

Rozgrzewka: od 12:45

13:50	19.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:40	21 Serie	202
14:30	20.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:39	21 Serie	203
15:09	21.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:30	13 Serie	125
15:39	22.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:22	9 Serie	87
16:01	23.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:27	12 Serie	116
16:28	24.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:24	11 Serie	104
16:52	25.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:12	6 Serie	59
17:04	26.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:13	6 Serie	58
17:17	27.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11	0:12	5 Serie	41
17:29	28.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11	0:07	3 Serie	27
17:36	29.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:18	5 Serie	44
17:54	30.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:11	3 Serie	26
18:05	31.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:15	4 Serie	37
18:20	32.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:12	3 Serie	23
18:32	Koniec sesji			Całkowity czas		4:42		