

MŁAWA

23-03-2024

V OTWARTE MISTRZOSTWA PÓŁNOCNEGO MAZOWSZA W PŁYWANIU Mława, 23.3.2024

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

23.03.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	4 x 25m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	- 9	0:03	2 Serie	12
10:03	2.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	10 +	0:13	5 Serie	28
10:16	3.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:13	9 Serie	53
10:29	4.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:11	8 Serie	45
10:40	5.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:13	10 Serie	56
10:53	6.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:10	8 Serie	47
11:03	7.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:08	6 Serie	31
11:11	8.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:06	4 Serie	23
11:17	9.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:21	14 Serie	82
11:38	10.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	12 Serie	68
11:57	11.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:32	24 Serie	141
12:29	12.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:29	21 Serie	123
12:58	13.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:25	16 Serie	91
13:23	14.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:21	12 Serie	72
13:44	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:13	9 Serie	53
13:57	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:11	8 Serie	43
14:08	Koniec sesji			Całkowity czas		4:08		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

23.03.2024 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	17.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	10 +	0:13	5 Serie	30
15:43	18.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:26	11 Serie	63
16:09	19.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	8 Serie	43
16:28	20.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:14	6 Serie	36
16:42	21.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:13	5 Serie	30
16:55	22.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	8 Serie	45
17:15	23.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:16	6 Serie	35
17:31	24.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie	22
17:41	25.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:07	3 Serie	13
17:48	26.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:23	11 Serie	63
18:11	27.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:21	10 Serie	57
18:32	Koniec sesji			Całkowity czas		3:02		