

Warszawska Olimpiada Młodzieży PŁYWANIE r. 2006-2007
Warszawa, 11. - 12.5.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**11.05.2021 - 9:15**

Rozgrzewka: do 8:30

9:15	1.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:13	12 Serie	67
9:28	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:15	14 Serie	79
9:43	3.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:06	5 Serie	26
9:49	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:07	6 Serie	34
9:56	5.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:13	6 Serie	31
10:09	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:14	7 Serie	37
10:23	7.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:04	2 Serie	10
10:27	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:11	6 Serie	34
10:38	9.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:12	4 Serie	20
10:50	10.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:22	7 Serie	40
11:12	11.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:07	2 Serie	9
11:19	12.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:08	2 Serie	12
11:27	13.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:10	3 Serie	17
11:37	14.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:13	4 Serie	19
11:50	15.	800m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:23	2 Serie	8
12:13	16.	1500m dowolny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:41	2 Serie	10
12:54	17.	4 x 100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:21	4 Serie	24
13:15	18.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:27	6 Serie	32
13:42	Koniec sesji				Całkowity czas	4:27		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**12.05.2021 - 9:15**

Rozgrzewka: od 8:30

9:15	19.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:17	10 Serie	58
9:32	20.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:24	14 Serie	84
9:56	21.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:07	3 Serie	17
10:03	22.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:12	6 Serie	31
10:15	23.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:08	6 Serie	35
10:23	24.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:10	8 Serie	43
10:33	25.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:09	8 Serie	43
10:42	26.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:12	11 Serie	63
10:54	27.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:08	2 Serie	10
11:02	28.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:10	3 Serie	16
11:12	29.	200m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:04	1 Seria	2
11:16	30.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:07	2 Serie	9
11:23	31.	400m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:23	4 Serie	21
11:46	32.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:24	4 Serie	20
12:10	33.	400m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:06	1 Seria	3
12:16	34.	400m zmienny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:20	3 Serie	13
12:36	35.	4 x 200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	14 - 15	0:38	4 Serie	20
13:14	36.	4 x 200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	14 - 15	0:43	5 Serie	25
13:57	Koniec sesji				Całkowity czas	4:42		