

Warszawska Olimpiada Młodzieży PŁYWANIE r.2010-2011
Warszawa, 18. - 19.5.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I Dzień-Dziewczyny**18.05.2021 - 9:15**

Rozgrzewka: od 8:30

9:15	1.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:43	28 Serie	168
9:58	2.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:30	11 Serie	65
10:28	3.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:41	22 Serie	129
11:09	4.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:12	8 Serie	43
11:21	5.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:26	6 Serie	33
11:47	6.	4 x 50m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:19	7 Serie	42
12:06	Koniec sesji				Całkowity czas	2:51		

Harmonogram sesji nr 2 - I Dzień-Chłopcy**18.05.2021 - 13:30**

Rozgrzewka: 12:45 do 13:30

13:30	7.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:58	37 Serie	219
14:28	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:40	14 Serie	79
15:08	9.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:50	28 Serie	165
15:58	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:12	7 Serie	41
16:10	11.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:29	7 Serie	42
16:39	12.	4 x 50m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:20	8 Serie	48
16:59	Koniec sesji				Całkowity czas	3:29		

Harmonogram sesji nr 3 - II Dzień-Dziewczyny**19.05.2021 - 9:15**

Rozgrzewka: 8:30 do 9:15

9:15	13.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	1:01	24 Serie	142
10:16	14.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:29	17 Serie	102
10:45	15.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:46	16 Serie	91
11:31	16.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:36	14 Serie	79
12:07	17.	4 x 50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 11	0:18	7 Serie	42
12:25	Koniec sesji				Całkowity czas	3:10		

Harmonogram sesji nr 4 - II Dzień-Chłopcy**19.05.2021 - 13:30**

Rozgrzewka: 12:45 do 13:30

13:30	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	1:28	34 Serie	199
14:58	19.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:34	19 Serie	112
15:32	20.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	1:00	21 Serie	125
16:32	21.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:35	14 Serie	84
17:07	22.	4 x 50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 11	0:22	9 Serie	53
17:29	Koniec sesji				Całkowity czas	3:59		