

IX OTWARTE MISTRZOSTWA OSTROŁKI W PŁYWANIU
Ostrołka, 20.12.2020

Harmonogram sesji nr 1 - SESJA I - Dziewczyny

20.12.2020 - 10:00

Rozgrzewka: 9:15 do 9:45

10:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:06	5 Serie	40
10:06	2.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:14	11 Serie	85
10:20	3.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	22
10:26	4.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:14	9 Serie	68
10:40	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	2 Serie	9
10:44	6.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:09	6 Serie	45
10:53	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	9
10:58	8.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:12	7 Serie	54
11:10	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	16
11:17	Koniec sesji			Całkowity czas		1:17		

Harmonogram sesji nr 2 - SESJA II - Chłopcy

20.12.2020 - 12:30

Rozgrzewka: 11:45 do 12:15

12:30	10.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:06	5 Serie	37
12:36	11.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:20	15 Serie	115
12:56	12.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	6 Serie	41
13:07	13.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:15	10 Serie	75
13:22	14.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	14
13:27	15.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:08	6 Serie	46
13:35	16.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	13
13:40	17.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:11	8 Serie	59
13:51	18.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	23
14:01	Koniec sesji			Całkowity czas		1:31		