



Mistrzostwa Polski Młodzików U12&U14 i PENTA DAY

02-03.12.2023 – Spała

PROGRAM MINUTOWY

SOBOTA

12.45- Konferencja techniczna (hala LA COS)- Podczas konferencji sprawdzone zostaną książeczki zdrowia (oryginały- nie zdjęcia i skany czy ksero), Na konferencji powinien być jeden przedstawiciel klubu.

13.15- Otwarcie zawodów (hala LA COS)- w otwarciu uczestniczą reprezentacje klubów.

PŁYWANIE U 12

13.45- rozgrzewka U 12 dziewcząt serie 1-21
14.05- 15.00- start- serie 1- 21
15.00- 15.15- rozgrzewka U 12 dziewcząt serie 22-42
15.20- 16.00- start – serie 22- 42
16.00- 16.15- rozgrzewka U 12 chłopców serie 1-20
16.20- 17.10- start – serie 1-20
17.15- 17.30- rozgrzewka U 12 chłopców serie 21-40
17.35- 18.20- start U 12 chłopców – serie 21-40

PŁYWANIE U 14

18.30- 18.45- rozgrzewka U 14 dziewcząt
18.50- 19.15- start U14 dziewcząt
19.20- 19.35 rozgrzewka U 14 chłopców
19.40-20.10 – start U14 chłopców

STRZELANIE U14

14.30- start I seria dziewcząt
15.00- start II seria dziewcząt
15.30- start I seria chłopców
16.00- start II chłopców
16.30- start III seria chłopców

NIEDZIELA

Bieg

8.30- rozgrzewka U 12 dziewcząt. Pozostałe rozgrzewki w przewiązce.
9.00- start I serii dziewcząt
10.45- start I serii U 12 chłopców
12.15- start I serii U 14 dziewcząt
12.45- start I serii U 14 chłopców
Zakończenie zawodów 30 minut po zakończonej ostatniej konkurencji.