

PROGRAM

WOJEWÓDZKIEJ LIGI DZIECI I MŁODZIKÓW 2022

Runda - data	10 – 11 lat	12 i 13 lat
I runda – 11.02.2022	50 C 50 K 100 G	50 G 100 K 200 C
	4 x 50 C K/M	
II runda – 4.03.2022	50 D 50 NN C* 100 K	50 D 100 C 200 G
	4 x 50 C MIX 4 x 50 ZM MIX	
III runda – 16.09.2022	50 G 50 K 200C	50 C 100 G 100 ZM
	4 x 50 ZM K/M	
IV runda – 2.12.2022	50 C 50 G 100 D	50 C 100 D 200 K
	8 x 50 C MIX**	
V runda – 16.12.2022 FINAŁ podsumowanie rywalizacji klubowej	50 D 100 C 100 ZM	50 K 100 C 200 ZM
	4 x 100 C K/M	

*) 50 NN C – 50 m kraulowa praca nóg w położeniu na piersiach – zawodnicy startują z wody jedną ręką trzymając się ściany, a w drugiej ręce trzymając deskę; praca ramion jest niedozwolona, poza pojedynczym pociągnięciem ramieniem w celu wykonania nawrotu; wypuszczenie deski z ręki jest niedozwolone w jakimkolwiek momencie; zamknięcie czasu możliwe jest zarówno ręką, jak i deską.

***) Sztafeta 8 x 50 C MIX – cztery zawodniczki i czterech zawodników w dowolnej kolejności