

PROGRAM

WOJEWÓDZKIEJ LIGI DZIECI I MŁODZIKÓW 2023

Runda - data	10 – 11 lat	12 i 13 lat
I runda – 17.02.2023	50 C 50 K 100 G	50 G 100 K 200 C
	4 x 50 C K/M	
II runda – 28.04.2023	50 NN G* 50 D 100 K	50 D 100 C 200 G
	4 x 50 C MIX 4 x 50 ZM MIX	
III runda – 26.05.2023	50 NN C** 50 G 50 K	50 C 100 G 100 ZM
	4 x 50 ZM K/M	
IV runda – 6.10.2023	50 C 50 G 200C	50 C 100 D 200 K
	8 x 50 C MIX***	
V runda – 24.11.2023 FINAŁ podsumowanie rywalizacji klubowej	50 D 100 C 100 ZM	50 K 100 C 200 ZM
	4 x 100 C K/M	

*) 50 NN G – 50 m kraulowa praca nóg w położeniu na grzbiecie – zawodnicy startują z wody; praca ramion (pociągnięcie jedną lub obiema rękami) jest niedozwolona, poza pojedynczym pociągnięciem w celu wykonania nawrotu (nawrót „koziółkowy” jest dozwolony).

***) 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 (pociągnięcie) jest niedozwolona w żadnym momencie, poza pojedynczym pociągnięciem ramieniem w celu wykonania nawrotu; wypuszczenie deski z ręki jest niedozwolone w jakimkolwiek momencie; zamknięcie czasu (zakończenie dystansu przez dotknięcie do ściany końcowej) możliwe jest wyłącznie deską.

****) Sztafeta 8 x 50 C MIX – cztery zawodniczki i czterech zawodników w dowolnej kolejności; sztafeta jest punktowana podwójnie