



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego w pływaniu
Dębica, 23-24.06.2018

UWAGA: Rozstawienie serii zostanie wykonane na podstawie wyników z basenu krótkiego (25m)

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

23.06.2018 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	11 Serie
10:17	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	12 Serie
10:36	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	7 Serie
10:48	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:12	7 Serie
11:00	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:07	3 Serie
11:07	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
11:22	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:23	6 Serie
11:45	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:23	6 Serie
12:08	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie
12:24	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie
12:40	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:13	2 Serie
12:53	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	2 Serie
13:08	13.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	1 Seria
13:19	14.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:09	1 Seria
13:28	Koniec sesji				Całkowity czas	3:28	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

23.06.2018 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	8 Serie
15:13	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	10 Serie
15:30	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	8 Serie
15:43	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
15:53	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:28	4 Serie
16:21	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:33	5 Serie
16:54	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	4 Serie
17:12	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:22	5 Serie
17:34	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie
17:50	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:21	5 Serie
18:11	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
18:16	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
18:21	Koniec sesji				Całkowity czas	3:21	

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

24.06.2018 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie
10:09	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:08	2 Serie
10:17	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	8 Serie
10:36	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:22	10 Serie
10:58	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	5 Serie
11:10	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:12	5 Serie
11:22	33.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
11:37	34.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:13	5 Serie
11:50	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:37	3 Serie
12:27	36.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	1:06	3 Serie
13:33	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria
13:39	38.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego w pływaniu
Dębica, 23-24.06.2018

UWAGA: Rozstawienie serii zostanie wykonane na podstawie wyników z basenu krótkiego (25m)

13:44 Koniec sesji

Całkowity czas 3:44