

Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego w pływaniu
Ropczyce, 1- - 2-12-2012

Harmonogram sesji nr 1 - I blok

2012-12-01 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
10:05	2.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	2 Seria
10:20	3.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	5 Seria
10:30	4.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	8 Seria
10:40	5.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	4 Seria
10:45	6.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Seria
10:55	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	5 Seria
11:05	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	7 Seria
11:20	9.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
11:25	10.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	2 Seria
11:30	11.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	5 Seria
11:45	12.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	5 Seria
11:55	13.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	2 Seria
12:05	14.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	2 Seria
12:10	15.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	2 Seria
12:20	16.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Seria
12:35	17.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
12:40	18.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
12:45	19.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	1 Seria
13:00	20.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	1 Seria
13:20	Koniec sesji				Całkowity czas	3:20	

Harmonogram sesji nr 2 - II blok

2012-12-02 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	21.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	7 Seria
10:10	22.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	9 Seria
10:25	23.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	4 Seria
10:30	24.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Seria
10:40	25.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	3 Seria
10:50	26.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	3 Seria
10:55	27.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	2 Seria
11:10	28.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	3 Seria
11:30	29.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	2 Seria
11:35	30.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	3 Seria
11:40	31.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	3 Seria
11:55	32.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Seria
12:10	33.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	5 Seria
12:25	34.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	9 Seria
12:45	35.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
12:50	36.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
12:55	Koniec sesji				Całkowity czas	2:55	