



Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego w pływaniu
Ropczyce, 30-11- - 1-12-2013

Harmonogram sesji nr 1 - I blok

2013-11-30 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

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

Harmonogram sesji nr 2 - II blok

2013-12-01 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	21.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
10:10	22.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	8 Serie
10:25	23.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	4 Serie
10:30	24.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
10:40	25.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
10:50	26.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
11:00	27.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie
11:20	28.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	2 Serie
11:30	29.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
11:40	30.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	3 Serie
11:45	31.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	3 Serie
12:00	32.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
12:15	33.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
12:30	34.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
12:40	35.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
12:50	36.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie
12:55	Koniec sesji				Całkowity czas	2:55	