



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego  
Dębica, 14-6-2013 - 14-6-2014

### Harmonogram sesji nr 1 - I Blok - sobota

2014-06-14 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

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

### Harmonogram sesji nr 2 - II Blok - sobota

2013-06-14 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:50

16:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
16:10	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
16:20	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
16:30	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
16:40	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie
17:00	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie
17:20	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	3 Serie
17:35	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	3 Serie
17:50	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
18:00	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	3 Serie
18:15	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
18:20	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
18:25	Koniec sesji				Całkowity czas	2:25	

### Harmonogram sesji nr 3 - III Blok - niedziela

2013-06-15 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	2 Serie
10:10	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	2 Serie
10:15	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	7 Serie
10:35	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie
10:50	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
11:00	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
11:10	33.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	5 Serie
11:25	34.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	5 Serie
11:40	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	1 Seria
11:50	36.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	1 Seria
12:10	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	1 Seria
12:20	38.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
12:25	Koniec sesji				Całkowity czas	2:25	