



IV Międzynarodowe Mistrzostwa Stalowej Woli w pływaniu
Stalowa Wola, 11-12.04.2015

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2015-04-11 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:15	9 Serie
15:15	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:15	11 Serie
15:30	3.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:15	5 Serie
15:45	4.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:15	6 Serie
16:00	5.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:05	3 Serie
16:05	6.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:10	3 Serie
16:15	7.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:15	3 Serie
16:30	8.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:20	5 Serie
16:50	9.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:15	6 Serie
17:05	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:15	6 Serie
17:20	11.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:20	5 Serie
17:40	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:25	6 Serie
18:05	13.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		1 Seria
18:05	14.	4 x 50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
18:10	Koniec sesji				Całkowity czas	3:10	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2015-04-12 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	15.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:10	5 Serie
10:10	16.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:10	6 Serie
10:20	17.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:15	7 Serie
10:35	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:20	9 Serie
10:55	19.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:15	6 Serie
11:10	20.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:20	7 Serie
11:30	21.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:10	6 Serie
11:40	22.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:10	7 Serie
11:50	23.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:10	2 Serie
12:00	24.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:10	2 Serie
12:10	25.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 14	0:15	3 Serie
12:25	26.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:20	5 Serie
12:45	27.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
12:50	28.	4 x 50m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
12:55	Koniec sesji				Całkowity czas	2:55	