



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2015
Dębica, 12-13.06.2015

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

2015-06-12 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

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

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

2015-06-13 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
10:10	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	8 Serie
10:20	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
10:30	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
10:40	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie
11:00	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie
11:20	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	4 Serie
11:40	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
11:55	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	4 Serie
12:15	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
12:25	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
12:30	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
12:35	Koniec sesji				Całkowity czas	2:35	

Harmonogram sesji nr 3 - III Blok

2015-06-13 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:50

16:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	2 Serie
16:10	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
16:20	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	8 Serie
16:40	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie
16:55	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	5 Serie
17:10	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	4 Serie
17:15	33.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	5 Serie
17:35	34.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
17:45	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	2:05	2 Serie
19:50	36.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:45	2 Serie
20:35	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
20:40	38.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
20:45	Koniec sesji				Całkowity czas	4:45	