



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego i Małopolskiego
Dębica, 11-12.06.2016

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

2016-06-11 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

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

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

2016-06-11 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	11 Serie
15:15	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	11 Serie
15:40	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	8 Serie
15:55	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	9 Serie
16:10	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:40	7 Serie
16:50	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:50	8 Serie
17:40	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	5 Serie
18:00	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	6 Serie
18:25	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:30	7 Serie
18:55	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	7 Serie
19:20	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
19:30	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
19:40	Koniec sesji				Całkowity czas	4:40	

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

2016-06-12 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
10:10	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
10:25	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	10 Serie
10:45	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	11 Serie
11:10	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie
11:25	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie
11:40	33.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	7 Serie
12:00	34.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
12:15	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:35	3 Serie
12:50	36.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	1:20	4 Serie
14:10	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
14:20	38.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	2 Serie
14:35	Koniec sesji				Całkowity czas	4:35	