



Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego  
Stalowa Wola, 19-20.11.2016

**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**

**2016-11-19 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

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

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**

**2016-11-19 - 16:00**

Rozgrzewka: 15:00 do 15:50

16:00	14.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
16:10	15.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
16:20	16.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
16:30	17.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
16:40	18.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	4 Serie
17:05	19.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	3 Serie
17:30	20.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	6 Serie
17:55	21.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	5 Serie
18:15	22.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
18:30	23.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
18:45	24.	4 x 100m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
18:55	Koniec sesji			Całkowity czas		2:55	

**Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK**

**2016-11-20 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	25.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	2 Serie
9:10	26.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	2 Serie
9:15	27.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
9:30	28.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
9:40	29.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
9:50	30.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	5 Serie
10:05	31.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
10:20	32.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
10:30	33.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie
10:45	34.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
11:00	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:35	3 Serie
11:35	36.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:20	1 Seria
11:55	37.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
12:05	Koniec sesji			Całkowity czas		3:05	