



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego i Małopolskiego
Dębica, 10-11.06.2017

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

2017-06-10 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	14 Serie
9:19	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:22	17 Serie
9:41	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	9 Serie
9:55	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	10 Serie
10:10	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	6 Serie
10:24	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	9 Serie
10:41	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:27	7 Serie
11:08	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:27	8 Serie
11:35	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:24	6 Serie
11:59	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:26	7 Serie
12:25	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:20	3 Serie
12:45	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:33	5 Serie
13:18	13.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	1 Seria
13:28	14.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:19	2 Serie
13:47	Koniec sesji				Całkowity czas	4:47	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

2017-06-10 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	10 Serie
15:15	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	13 Serie
15:32	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	10 Serie
15:47	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	10 Serie
16:02	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:46	7 Serie
16:48	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:56	9 Serie
17:44	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	5 Serie
18:05	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:28	7 Serie
18:33	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:24	6 Serie
18:57	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:26	7 Serie
19:23	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	2 Serie
19:34	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
19:44	Koniec sesji				Całkowity czas	4:44	

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

2017-06-11 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie
9:12	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
9:27	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	10 Serie
9:48	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:23	12 Serie
10:11	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	7 Serie
10:28	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	8 Serie
10:45	33.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	8 Serie
11:05	34.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	8 Serie
11:24	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:48	4 Serie
12:12	36.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:59	3 Serie
13:11	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	2 Serie
13:22	38.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:11	2 Serie
13:33	Koniec sesji				Całkowity czas	4:33	