



Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2017
Dębica, 02-03.12.2017

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK Sobota

02.12.2017 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

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

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK Sobota

02.12.2017 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:50

16:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
16:10	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
16:20	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	8 Serie
16:35	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
16:45	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie
17:05	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie
17:25	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
17:40	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	4 Serie
18:00	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
18:15	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
18:30	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	1 Seria
18:40	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
18:45	Koniec sesji				Całkowity czas	2:45	

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK Niedziela

03.12.2017 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	2 Serie
10:10	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	2 Serie
10:15	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie
10:30	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	8 Serie
10:50	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
11:00	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	5 Serie
11:15	33.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
11:25	34.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
11:35	35.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
11:50	36.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
12:05	37.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:25	2 Serie
12:30	38.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:35	2 Serie
13:05	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	1 Seria



Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2017
Dębica, 02-03.12.2017

13:15	40.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
13:20		Koniec sesji			Całkowity czas	3:20	