



Naczelna Izba Aptekarska



DĘBICA



XIV Mistrzostwa Polski Lekarzy w Pływaniu - I Mistrzostwa Polski Farmaceutów w Pływaniu
Dębica, 26-27.4.2018

Harmonogram sesji nr 1 - I DZIE - Sesja przedpołudniowa

26.04.2018 - 9:00

Rozgrzewka: 8:30 do 8:55

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	3 Serie
9:05	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:15	10 Serie
9:20	3.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	3 Serie
9:25	4.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:10	4 Serie
9:35	5.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	1 Seria
9:40	6.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:10	3 Serie
9:50	7.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	3 Serie
9:55	8.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:05	4 Serie
10:00	9.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
10:05	10.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		1 Seria
10:05	Koniec sesji				Całkowity czas	1:05	

Harmonogram sesji nr 2 - I DZIE - Sesja popołudniowa

26.04.2018 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 14:55

15:30	11.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	3 Serie
15:35	12.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:10	4 Serie
15:45	13.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:15	3 Serie
16:00	14.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:35	5 Serie
16:35	15.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	3 Serie
16:40	16.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:05	5 Serie
16:45	17.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	1 Seria
16:50	18.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	24 +		1 Seria
16:50	19.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
16:55	Koniec sesji				Całkowity czas	1:25	

Harmonogram sesji nr 3 - II DZIE - Sesja przedpołudniowa

27.04.2018 - 9:00

Rozgrzewka: 8:30 do 8:55

9:00	20.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	2 Serie
9:05	21.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:05	4 Serie
9:10	22.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:10	1 Seria
9:20	23.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	24 +	1:10	3 Serie
10:30	Koniec sesji				Całkowity czas	1:30	

Harmonogram sesji nr 4 - II DZIE - Sesja popołudniowa

27.04.2018 - 15:00

Rozgrzewka: 14:30 do 14:55

15:00	24.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	3 Serie
15:05	25.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:10	5 Serie
15:15	26.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	1 Seria
15:20	27.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:05	2 Serie
15:25	28.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	24 +	0:05	2 Serie
15:30	29.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	24 +	0:15	4 Serie
15:45	30.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open		1 Seria
15:45	31.	50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:05	3 Serie
15:50	Koniec sesji				Całkowity czas	0:50	



Olimp Labs



DARCO



SURET

