

Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2018 w pływaniu
Sanok 01-02.12.2018

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK Sobota
01.12.2018 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	9 Serie
10:13	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	11 Serie
10:28	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:08	5 Serie
10:36	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
10:46	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:07	3 Serie
10:53	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie
11:02	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
11:17	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:22	6 Serie
11:39	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
11:54	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	5 Serie
12:13	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria
12:20	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	2 Serie
12:33	13.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	1 Seria
12:43	14.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:09	1 Seria
12:52	Koniec sesji				Całkowity czas	2:52	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK Sobota
01.12.2018 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:50

16:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	7 Serie
16:11	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie
16:23	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	7 Serie
16:34	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
16:44	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie
17:04	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:26	4 Serie
17:30	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	3 Serie
17:43	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie
18:00	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie
18:16	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	5 Serie
18:35	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria
18:41	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:11	2 Serie
18:52	Koniec sesji				Całkowity czas	2:52	

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK Niedziela
02.12.2018 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria
10:05	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:08	2 Serie
10:13	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie
10:28	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:21	10 Serie
10:49	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	5 Serie
11:02	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:11	5 Serie
11:13	33.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
11:23	34.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
11:33	35.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	6 Serie
11:47	36.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	9 Serie
12:07	37.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:24	2 Serie
12:31	38.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:44	2 Serie
13:15	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria

Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2018 w pływaniu
Sanok 01-02.12.2018

13:21	40.	4 x 100m zmienny	M	czyzn	Serie na czas	Open	0:13	2 Serie
13:34		Koniec sesji				Całkowity czas	3:34	