



VIII Międzynarodowe Mistrzostwa Stalowej Woli w pływaniu  
Stalowa Wola, 11-12.05.2019

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**

**11.05.2019 - 14:00**

Rozgrzewka: 13:00 do 13:45

14:00	1.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:25	13 Serie
14:25	2.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:20	13 Serie
14:45	3.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:20	8 Serie
15:05	4.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:25	9 Serie
15:30	5.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:05	3 Serie
15:35	6.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:05	3 Serie
15:40	7.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:25	15 Serie
16:05	8.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:25	17 Serie
16:30	9.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:25	9 Serie
16:55	10.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:25	8 Serie
17:20	11.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:10	3 Serie
17:30	12.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:10	3 Serie
17:40	13.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:15	4 Serie
17:55	14.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:10	3 Serie
18:05	15.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
18:15	Koniec sesji			Całkowity czas		4:15	

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**

**12.05.2019 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	16.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:15	8 Serie
9:15	17.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:15	12 Serie
9:30	18.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:10	2 Serie
9:40	19.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	3 Serie
9:55	20.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:20	9 Serie
10:15	21.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:30	13 Serie
10:45	22.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:15	6 Serie
11:00	23.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:20	8 Serie
11:20	24.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 14	0:15	7 Serie
11:35	25.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 14	0:10	7 Serie
11:45	26.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:10	2 Serie
11:55	27.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:05	2 Serie
12:00	28.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 14	0:10	2 Serie
12:10	29.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:15	4 Serie
12:25	30.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie
12:30	Koniec sesji			Całkowity czas		3:30	