



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego w pływaniu
Dębica, 08-09.06.2019

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

08.06.2019 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	8 Serie
10:13	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	12 Serie
10:31	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:06	4 Serie
10:37	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:13	7 Serie
10:50	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:08	3 Serie
10:58	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie
11:07	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie
11:24	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:22	6 Serie
11:46	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	3 Serie
11:59	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:13	3 Serie
12:12	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:15	2 Serie
12:27	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:26	3 Serie
12:53	13.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	1 Seria
13:04	14.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:09	1 Seria
13:13	Koniec sesji				Całkowity czas	3:13	

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

08.06.2019 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
15:10	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:14	9 Serie
15:24	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	6 Serie
15:35	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:14	8 Serie
15:49	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:28	4 Serie
16:17	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:35	5 Serie
16:52	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	3 Serie
17:06	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:22	5 Serie
17:28	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	4 Serie
17:46	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	6 Serie
18:11	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria
18:17	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:11	2 Serie
18:28	Koniec sesji				Całkowity czas	3:28	

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

09.06.2019 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:08	2 Serie
10:08	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie
10:17	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	7 Serie
10:33	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:21	9 Serie
10:54	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
11:04	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	6 Serie
11:21	33.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
11:31	34.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:13	5 Serie
11:44	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:27	2 Serie
12:11	36.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	1:18	3 Serie
13:29	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria
13:35	38.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
13:45	Koniec sesji				Całkowity czas	3:45	