



Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2019 w pływaniu
Dębica, 16-17.11.2019

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

16.11.2019 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	10 Serie
10:14	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	12 Serie
10:31	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
10:41	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	9 Serie
10:56	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:07	3 Serie
11:03	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:11	5 Serie
11:14	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie
11:30	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	5 Serie
11:49	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	3 Serie
12:02	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie
12:17	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	1 Seria
12:25	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	2 Serie
12:38	13.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria
12:41	14.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	2 Serie
12:47	Koniec sesji				Całkowity czas	2:47	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

16.11.2019 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	7 Serie
15:11	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:13	9 Serie
15:24	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	7 Serie
15:36	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:11	7 Serie
15:47	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie
16:07	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:26	4 Serie
16:33	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
16:48	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	7 Serie
17:07	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie
17:23	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	5 Serie
17:41	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
17:46	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:09	2 Serie
17:55	Koniec sesji				Całkowity czas	2:55	

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

17.11.2019 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:04	1 Seria
10:04	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:07	2 Serie
10:11	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	6 Serie
10:24	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	8 Serie
10:41	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
10:51	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie
11:00	33.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	4 Serie
11:19	34.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie
11:36	35.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	7 Serie
11:52	36.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:16	7 Serie
12:08	37.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:23	2 Serie
12:31	38.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:39	2 Serie
13:10	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria



Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2019 w pływaniu
Dębica, 16-17.11.2019

13:16	40.	4 x 100m zmienny	M	czyzn	Serie na czas	Open	0:09	2 Serie
13:25		Koniec sesji				Całkowity czas	3:25	