

I Noworoczny Miting Pływacki Swim Tri Rzeszów  
 Rzeszów, 29.12.2019

**Harmonogram sesji nr 1 - Niedziela, 29 Grudzie 2019**
**29.12.2019 - 9:20**

Rozgrzewka: 8:30 do 9:15

9:20	1.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 10	0:09	6 Serie	
9:29	2.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	7 - 10	0:06	4 Serie	
9:35	3.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:09	5 Serie	
9:44	4.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:10	6 Serie	
9:54	5.	25m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:03	2 Serie	
9:57	6.	25m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:03	2 Serie	
10:00	7.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:05	3 Serie	
10:05	8.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:04	3 Serie	
10:09	9.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 10	0:04	3 Serie	
10:13	10.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 10	0:03	2 Serie	
10:16	11.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:07	4 Serie	
10:23	12.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:10	6 Serie	
10:33	13.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 10	0:07	6 Serie	
10:40	14.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	7 - 10	0:07	5 Serie	
10:47	15.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:08	5 Serie	
10:55	16.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:13	9 Serie	
11:08	17.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 12	0:07	3 Serie	
11:15	18.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 12	0:11	4 Serie	
11:26	19.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13 - 16	0:04	1 Seria	
11:30	20.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13 - 16	0:07	2 Serie	
11:37	21.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	7 - 16	0:08	2 Serie	
11:45	Dekoracje + rozgrzewka MASTERS						0:45	
12:30	22.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	17 +	0:02	1 Seria	
12:32	23.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	17 +	0:03	2 Serie	
12:35	24.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	17 +	0:02	1 Seria	
12:37	25.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	17 +	0:03	2 Serie	
12:40	26.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	17 +	0:02	1 Seria	
12:42	27.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	17 +	0:04	2 Serie	
12:46	28.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	17 +	0:02	1 Seria	
12:48	29.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	17 +	0:06	4 Serie	
12:54	30.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	17 +		brak zgłosze	
12:54	31.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	17 +	0:03	1 Seria	
12:57	32.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	17 +		brak zgłosze	
12:57	33.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	17 +	0:02	1 Seria	
12:59	34.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	17 +	0:03	1 Seria	
13:02	35.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	17 +	0:02	1 Seria	
13:04	36.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	17 +	0:03	1 Seria	
13:07	37.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	17 +	0:08	3 Serie	
13:15	38.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	17 +		brak zgłosze	
13:15	39.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	17 +	0:04	1 Seria	
	Dekoracje MASTERS							