



Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2020 w pływaniu
Sanok, 14-15.11.2020

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

14.11.2020 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	9 Serie	66
10:13	2.	50m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:14	10 Serie	78
10:27	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:08	5 Serie	39
10:35	4.	50m klasyczny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie	45
10:45	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:07	3 Serie	20
10:52	6.	100m motylkowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	29
11:01	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	5 Serie	36
11:20	8.	200m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:19	5 Serie	34
11:39	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	3 Serie	20
11:52	10.	200m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie	17
12:04	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria	7
12:11	12.	400m zmienny	M czynn	Serie na czas	13 +	0:14	2 Serie	13
12:25	13.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	7
12:28	14.	4 x 50m zmienny	M czynn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	8
12:31	Koniec sesji							
				Całkowity czas		2:31		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

14.11.2020 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	6 Serie	46
15:09	16.	50m motylkowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	58
15:21	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie	47
15:31	18.	50m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	7 Serie	53
15:43	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie	22
16:03	20.	400m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie	18
16:23	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	5 Serie	33
16:36	22.	100m klasyczny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	5 Serie	36
16:48	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie	30
17:05	24.	200m zmienny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:19	5 Serie	36
17:24	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	8
17:29	26.	4 x 100m dowolny	M czynn	Serie na czas	Open	0:09	2 Serie	9
17:38	Koniec sesji							
				Całkowity czas		2:38		

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III

15.11.2020 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:04	1 Seria	5
10:04	28.	200m motylkowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:08	2 Serie	9
10:12	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	6 Serie	41
10:25	30.	100m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:13	6 Serie	47
10:38	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie	28
10:48	32.	100m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	32
10:57	33.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	3 Serie	19
11:11	34.	200m klasyczny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie	22
11:23	35.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	5 Serie	39
11:35	36.	100m zmienny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:16	7 Serie	54
11:51	37.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:24	2 Serie	14
12:15	38.	1500m dowolny	M czynn	Serie na czas	13 +	0:44	2 Serie	10
12:59	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	6
13:05	40.	4 x 100m zmienny	M czynn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	6
13:10	Koniec sesji							
				Całkowity czas		3:10		