



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego  
Dębica, 29-30.05.2021

UWAGA: Harmonogram nie uwzględnia dnia czasu trwania konkurencji sztafetowych

### Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

29.05.2021 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	14 Serie	109
10:18	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	15 Serie	115
10:37	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	9 Serie	71
10:51	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:11	8 Serie	63
11:02	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	30
11:11	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie	38
11:21	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:22	6 Serie	41
11:43	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:30	8 Serie	59
12:13	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	28
12:29	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	28
12:45	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	2 Serie	10
12:59	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	2 Serie	12
13:12	13.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	12
13:14	14.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	15
13:17	Koniec sesji				Całkowity czas	3:17		

### Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

29.05.2021 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	9 Serie	72
15:13	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:14	11 Serie	88
15:27	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	9 Serie	72
15:41	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:14	9 Serie	71
15:55	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	3 Serie	23
16:14	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:26	4 Serie	30
16:40	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	7 Serie	54
16:57	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:16	7 Serie	49
17:13	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie	30
17:28	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:27	7 Serie	53
17:55	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	8
18:00	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	10
18:05	Koniec sesji				Całkowity czas	3:05		

### Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

30.05.2021 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	10
10:09	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:08	2 Serie	15
10:17	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:23	11 Serie	87
10:40	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:22	12 Serie	93
11:02	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	8 Serie	63
11:22	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:16	7 Serie	51
11:38	33.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	5 Serie	38
11:59	34.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	5 Serie	39
12:19	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:25	2 Serie	14
12:44	36.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:41	2 Serie	14
13:25	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	8
13:30	38.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	12
13:35	Koniec sesji				Całkowity czas	3:35		