



Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2021 w pływaniu  
Dębica, 30-31.10.2021

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**

**30.10.2021 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	10 Serie	77
10:14	2.	50m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:14	11 Serie	88
10:28	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	6 Serie	48
10:37	4.	50m klasyczny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:11	7 Serie	53
10:48	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:07	3 Serie	20
10:55	6.	100m motylkowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	28
11:04	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	30
11:20	8.	200m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:22	6 Serie	44
11:42	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	29
11:58	10.	200m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie	23
12:10	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria	7
12:17	12.	400m zmienny	M czynn	Serie na czas	13 +	0:12	2 Serie	9
12:29	13.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	9
12:33	14.	4 x 50m zmienny	M czynn	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	12
12:36	Koniec sesji				Całkowity czas	2:36		

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**

**30.10.2021 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	6 Serie	45
15:09	16.	50m motylkowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:11	8 Serie	60
15:20	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	7 Serie	52
15:32	18.	50m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie	52
15:42	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie	24
16:02	20.	400m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:20	3 Serie	22
16:22	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie	42
16:37	22.	100m klasyczny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:14	6 Serie	45
16:51	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie	21
17:03	24.	200m zmienny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie	27
17:18	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	5
17:23	26.	4 x 100m dowolny	M czynn	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	6
17:28	Koniec sesji				Całkowity czas	2:28		

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**

**31.10.2021 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:07	2 Serie	10
10:07	28.	200m motylkowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:08	2 Serie	13
10:15	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie	54
10:30	30.	100m dowolny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:13	7 Serie	49
10:43	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	5 Serie	38
10:55	32.	100m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie	28
11:05	33.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	25
11:21	34.	200m klasyczny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie	27
11:38	35.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	5 Serie	38
11:49	36.	100m zmienny	M czynn	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie	54
12:04	37.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:25	2 Serie	13
12:29	38.	1500m dowolny	M czynn	Serie na czas	13 +	0:20	1 Seria	8
12:49	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	6
12:55	40.	4 x 100m zmienny	M czynn	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	7
13:00	Koniec sesji				Całkowity czas	3:00		