

### PROGRAM ZAWODÓW

## X Ogólnopolskie Integracyjne Zawody Osób Niepełnosprawnych w Pływaniu w ramach III rundy Parapływackiego Grand Prix Polski Częstochowa 16 - 19.09.2022r

#### Dzień I 16.09.2022r.

- 17.00 Przyjazd ekip do Hotelu IBIS w Częstochowie, ul. Jaskrowska 22
- 18.00 - 20.00 Kolacja

#### Dzień II 17.09.2022r.

- 06.30 – 11.30 Śniadanie w miejscu zakwaterowania
- 09.30 – 10:00 Rozgrzewka
- 10.00 – 10:15 Oficjalne rozpoczęcie
- 10.15 – 14.00 I blok startowy M i K
- 17.00 – 19.00 Obiadokolacja w miejscu zakwaterowania

#### Dzień III 18.09.2022r.

- 06.30 – 11.30 Śniadanie w miejscu zakwaterowania
- 09.30 – 10:00 Rozgrzewka
- 10.00 – 14:00 II blok startowy M i K
- 14.00 Obiad na pływalni, dekoracja, pożegnanie ekip

I dzień I blok			
Kobiety		Mężczyźni	
1	400 m st. dowolnym	2	400 m st. dowolnym
3	50 m st. klasycznym	4	50 m st. klasycznym
5	100 m st. grzbietowym	6	100 m st. grzbietowym
7	50 m st. dowolnym	8	50 m st. dowolnym
9	100 m st. motylkowym	10	100 m st. motylkowym
II dzień II blok			
Kobiety		Mężczyźni	
11	150 m st. zmiennym	12	150 m st. zmiennym
13	200 m st. zmiennym	14	200 m st. zmiennym
15	50 m st. grzbietowym	16	50 m st. grzbietowym
17	100 m st. klasycznym	18	100 m st. klasycznym
19	50 m st. motylkowym	20	50 m st. motylkowym
21	100 m st. dowolnym	22	100 m st. dowolnym