



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 10-11.06.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

2023-06-10 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	1 Serie	6
9:41	2.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:28	2 Serie	11
10:09	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	12 Serie	92
10:25	4.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	14 Serie	105
10:43	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie	52
10:53	6.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	61
11:05	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	32
11:14	8.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:11	5 Serie	36
11:25	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	5 Serie	39
11:43	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:23	6 Serie	45
12:06	11.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	27
12:22	12.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	30
12:38	13.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Serie	5
12:45	14.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	1 Serie	7
12:51	15.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
12:54	16.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
12:57	Koniec sesji				Całkowity czas	3:27		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

2023-06-10 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	17.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	62
15:12	18.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:14	10 Serie	76
15:26	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	63
15:38	20.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	64
15:50	21.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:28	4 Serie	27
16:18	22.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:27	4 Serie	30
16:45	23.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	7 Serie	49
17:02	24.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	7 Serie	54
17:19	25.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	5 Serie	34
17:39	26.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:23	6 Serie	42
18:02	27.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
18:07	28.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
18:12	Koniec sesji				Całkowity czas	3:12		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

2023-06-11 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	29.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	10
10:09	30.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:08	2 Serie	16
10:17	31.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:23	11 Serie	81
10:40	32.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	12 Serie	94
11:05	33.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	7 Serie	54
11:22	34.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	7 Serie	53
11:39	35.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie	31
11:56	36.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:21	5 Serie	39
12:17	37.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:19	1 Serie	4
12:36	38.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:50	2 Serie	14
13:26	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
13:32	40.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
13:37	Koniec sesji				Całkowity czas	3:37		