

ARENA GRAND PRIX Puchar Polski w pływaniu
Opole, 14-15.10.2023

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK A-I
2023-10-14 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:45

9:00	1.	200m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie	11
9:10	2.	100m grzbietowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:06	2 Serie	12
9:16	3.	50m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:04	2 Serie	18
9:20	4.	100m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:15	5 Serie	45
9:35	5.	200m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:09	2 Serie	13
9:44	6.	100m klasyczny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:06	2 Serie	20
9:50	7.	100m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:09	3 Serie	23
9:59	8.	50m motylkowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:10	4 Serie	36
10:09	9.	200m zmienny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:08	2 Serie	18
10:17	Koniec sesji				Całkowity czas	1:17		

Harmonogram sesji nr 3 - BLOK B-I
2023-10-14 - 16:50

Rozgrzewka: od 15:30

16:50	Uroczyste Otwarcie Zawodów					0:10		
17:00	10.	50m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:02	1 Serie	9
17:02	11.	200m grzbietowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:04	1 Serie	7
17:06	12.	100m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:07	2 Serie	12
17:13	13.	200m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:16	4 Serie	37
17:29	14.	50m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:02	1 Serie	10
17:31	15.	50m klasyczny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie	20
17:36	16.	200m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:08	2 Serie	15
17:44	17.	100m motylkowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:09	3 Serie	26
17:53	18.	200m zmienny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:09	2 Serie	12
18:02	19.	1500m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:21	1 Serie	6
18:23	20.	800m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:23	2 Serie	19
18:46	Koniec sesji				Całkowity czas	1:56		

Harmonogram sesji nr 5 - BLOK C-I
2023-10-15 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:45

9:00	21.	400m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:14	2 Serie	11
9:14	22.	400m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:19	3 Serie	26
9:33	23.	100m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:03	1 Serie	7
9:36	24.	50m grzbietowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie	13
9:41	25.	200m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	1 Serie	6
9:46	26.	50m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:09	4 Serie	34
9:55	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:03	1 Serie	9
9:58	28.	200m klasyczny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:09	2 Serie	13
10:07	29.	50m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie	14
10:12	30.	200m motylkowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:08	2 Serie	13
10:20	31.	400m zmienny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:08	1 Serie	7
10:28	32.	400m zmienny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:07	1 Serie	10
10:35	Koniec sesji				Całkowity czas	1:35		