



Zawody Pływackie z okazji 20-lecia MUKP FALA Ropczyce  
Ropczyce, 21.10.2023

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 21 Pa dziernik 2023

2023-10-21 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

|       |                            |                 |          |               |                |      |                 |     |
|-------|----------------------------|-----------------|----------|---------------|----------------|------|-----------------|-----|
| 9:30  | Uroczyste otwarcie zawodów |                 |          |               |                |      |                 |     |
| 9:30  | 1.                         | 6 x 50m dowolny | Mieszane | Serie na czas | Open           | 0:07 | 2 Serie         | 10  |
| 9:37  | 2.                         | 50m grzbietowy  | Kobiet   | Serie na czas | 9 +            | 0:25 | 13 Serie        | 74  |
| 10:02 | 3.                         | 50m grzbietowy  | M czyzn  | Serie na czas | 9 +            | 0:29 | 15 Serie        | 90  |
| 10:31 | 4.                         | 100m dowolny    | Kobiet   | Serie na czas | 9 +            | 0:28 | 10 Serie        | 60  |
| 10:59 | 5.                         | 100m dowolny    | M czyzn  | Serie na czas | 9 +            | 0:30 | 12 Serie        | 71  |
| 11:29 | 6.                         | 50m klasyczny   | Kobiet   | Serie na czas | 9 +            | 0:13 | 7 Serie         | 40  |
| 11:42 | 7.                         | 50m klasyczny   | M czyzn  | Serie na czas | 9 +            | 0:19 | 10 Serie        | 59  |
| 12:01 | 8.                         | 100m zmienny    | Kobiet   | Serie na czas | 9 +            | 0:17 | 7 Serie         | 39  |
| 12:18 | 9.                         | 100m zmienny    | M czyzn  | Serie na czas | 9 +            | 0:20 | 8 Serie         | 43  |
| 12:38 | 10.                        | 200m dowolny    | Kobiet   | Serie na czas | 9 +            | 0:18 | 4 Serie         | 19  |
| 12:56 | 11.                        | 200m dowolny    | M czyzn  | Serie na czas | 9 +            | 0:21 | 5 Serie         | 28  |
| 13:17 | 12.                        | 50m motylkowy   | Kobiet   | Serie na czas | 9 +            | 0:11 | 6 Serie         | 31  |
| 13:28 | 13.                        | 50m motylkowy   | M czyzn  | Serie na czas | 9 +            | 0:10 | 6 Serie         | 33  |
| 13:38 | 14.                        | 50m dowolny     | Kobiet   | Serie na czas | 9 +            | 0:32 | 19 Serie        | 111 |
| 14:10 | 15.                        | 50m dowolny     | M czyzn  | Serie na czas | 9 +            | 0:32 | 20 Serie        | 120 |
| 14:42 | 16.                        | 4 x 50m zmienny | Kobiet   | Serie na czas | Open           | 0:   | Cnierozstawione | -   |
| 14:45 | 17.                        | 4 x 50m zmienny | M czyzn  | Serie na czas | Open           | 0:   | Cnierozstawione | -   |
| 14:48 | Koniec sesji               |                 |          |               | Całkowity czas | 5:18 |                 |     |