

Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2023 w pływaniu
Mielec, 18-19.11.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

18.11.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	11 Serie	85
10:14	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	14 Serie	107
10:32	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie	52
10:42	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:11	8 Serie	62
10:53	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie	28
11:03	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:06	3 Serie	24
11:09	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	5 Serie	36
11:27	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:23	6 Serie	48
11:50	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie	21
12:02	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie	30
12:17	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria	5
12:24	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	1 Seria	5
12:30	13.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
12:33	14.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
12:36	Koniec sesji				Całkowity czas	2:36		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

18.11.2023 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	8 Serie	59
15:11	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:14	10 Serie	73
15:25	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	7 Serie	54
15:36	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:13	9 Serie	67
15:49	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:27	4 Serie	26
16:16	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:33	5 Serie	38
16:49	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:17	7 Serie	49
17:06	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:14	6 Serie	48
17:20	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:12	3 Serie	21
17:32	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:08	2 Serie	16
17:40	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
17:45	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
17:49	Koniec sesji				Całkowity czas	2:49		

Harmonogram sesji nr 3 - III Blok

19.11.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	2 Serie	11
10:10	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	16
10:19	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	7 Serie	55
10:33	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	9 Serie	72
10:51	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	5 Serie	33
11:02	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:12	5 Serie	39
11:14	33.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	3 Serie	19
11:26	34.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie	31
11:43	35.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie	49
11:58	36.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	8 Serie	61
12:16	37.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:23	2 Serie	12
12:39	38.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:45	2 Serie	16
13:24	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
13:29	40.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:	Cnierozstawione	-
13:34	Koniec sesji				Całkowity czas	3:34		