



### Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

2024-02-11 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

|       |              |                 |           |                |      |      |          |     |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|------|------|----------|-----|
| 9:30  | 1.           | 50m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas  | - 12 | 0:28 | 15 Serie | 150 |
| 9:58  | 2.           | 50m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas  | - 12 | 0:32 | 17 Serie | 166 |
| 10:30 | 3.           | 100m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas  | - 12 | 0:40 | 15 Serie | 149 |
| 11:10 | 4.           | 100m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas  | - 12 | 0:46 | 17 Serie | 170 |
| 11:56 | 5.           | 4 x 50m dowolny | Mieszane  | Serie na czas  | Open | 0:06 | 2 Serie  | 20  |
| 12:02 | Koniec sesji |                 |           | Całkowity czas |      | 2:32 |          |     |

### Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

2024-02-11 - 13:30

Rozgrzewka: 12:30 do 13:15

|       |              |                 |           |                |         |      |          |     |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|---------|------|----------|-----|
| 13:30 | 6.           | 100m motylkowy  | Dziewcz t | Serie na czas  | 13 - 15 | 0:05 | 2 Serie  | 15  |
| 13:35 | 7.           | 100m motylkowy  | Chłopców  | Serie na czas  | 13 - 15 | 0:06 | 2 Serie  | 17  |
| 13:41 | 8.           | 100m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas  | 13 - 15 | 0:15 | 7 Serie  | 63  |
| 13:56 | 9.           | 100m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas  | 13 - 15 | 0:12 | 5 Serie  | 49  |
| 14:08 | 10.          | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas  | 13 - 15 | 0:10 | 4 Serie  | 38  |
| 14:18 | 11.          | 100m grzbietowy | Chłopców  | Serie na czas  | 13 - 15 | 0:10 | 4 Serie  | 37  |
| 14:28 | 12.          | 100m klasyczny  | Dziewcz t | Serie na czas  | 13 - 15 | 0:13 | 5 Serie  | 48  |
| 14:41 | 13.          | 100m klasyczny  | Chłopców  | Serie na czas  | 13 - 15 | 0:10 | 4 Serie  | 38  |
| 14:51 | 14.          | 200m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas  | 13 - 15 | 1:07 | 17 Serie | 164 |
| 15:58 | 15.          | 200m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas  | 13 - 15 | 0:55 | 14 Serie | 140 |
| 16:53 | 16.          | 6 x 50m dowolny | M czyzn   | Serie na czas  | Open    | 0:07 | 2 Serie  | 13  |
| 17:00 | Koniec sesji |                 |           | Całkowity czas |         | 3:30 |          |     |