



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 08-09.06.2024

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

2024-06-08 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:22	2 Serie	10
9:52	2.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:24	2 Serie	12
10:16	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	12 Serie	89
10:31	4.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:23	17 Serie	130
10:54	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	7 Serie	51
11:05	6.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	10 Serie	74
11:20	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	28
11:29	8.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie	32
11:39	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie	32
11:54	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	7 Serie	49
12:19	11.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie	32
12:36	12.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	4 Serie	29
12:51	13.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:16	2 Serie	11
13:07	14.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	1 Seria	7
13:13	15.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
13:16	16.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
13:21	Koniec sesji				Całkowity czas	3:51		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

2024-06-08 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	17.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	8 Serie	60
15:11	18.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:13	9 Serie	69
15:24	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	62
15:36	20.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	11 Serie	86
15:54	21.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:26	4 Serie	25
16:20	22.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:28	4 Serie	31
16:48	23.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	5 Serie	37
17:01	24.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	8 Serie	62
17:21	25.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	5 Serie	34
17:41	26.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	5 Serie	37
18:01	27.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
18:06	28.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	Cnierozstawione	-
18:11	Koniec sesji				Całkowity czas	3:11		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

2024-06-09 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	29.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	14
10:09	30.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:07	2 Serie	15
10:16	31.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	9 Serie	65
10:36	32.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:29	14 Serie	111
11:05	33.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	7 Serie	53
11:23	34.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	7 Serie	54
11:40	35.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie	32
11:57	36.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:32	7 Serie	50
12:29	37.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:20	1 Seria	6
12:49	38.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	1:08	3 Serie	18
13:57	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:1	Cnierozstawione	-
14:07	40.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:1	Cnierozstawione	-
14:17	Koniec sesji				Całkowity czas	4:17		