



### Harmonogram sesji nr 1 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK I

20/10/2023 - 15:30

Rozgrzewka: 14:00 do 15:00

15:30	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	37
15:36	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	6 Serie	41
15:42	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	4 Serie	30
15:48	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	34
15:54	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	33
16:03	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	38
16:12	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	5 Serie	36
16:26	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	5 Serie	36
16:40	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	4 Serie	32
16:53	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	4 Serie	32
17:06	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:24	4 Serie	26
17:30	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:23	4 Serie	31
17:53	Przerwa na podanie składów zespołów sztafetowych						0:15	
18:08	13.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:19	2 Serie	13
18:27	14.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	2 Serie	12
18:44	Koniec sesji				Całkowity czas	3:14		

### Harmonogram sesji nr 2 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK II

21/10/2023 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:55

9:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	35
9:06	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	6 Serie	46
9:13	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	4 Serie	32
9:18	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	5 Serie	37
9:25	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:27	5 Serie	38
9:52	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:25	5 Serie	39
10:17	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	30
10:25	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	33
10:34	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:17	5 Serie	33
10:51	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	36
11:06	Przerwa na podanie składów zespołów sztafetowych						0:15	
11:21	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	13
11:30	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	12
11:39	Koniec sesji				Całkowity czas	2:39		

### Harmonogram sesji nr 3 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK III

21/10/2023 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	27.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	11
15:39	28.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	4 Serie	26
15:52	29.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	35
16:07	30.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	38
16:16	31.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	6 Serie	41
16:25	32.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	34
16:35	33.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	37
16:45	34.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	32
16:59	35.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	5 Serie	33
17:16	36.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:43	4 Serie	26
17:59	37.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:55	3 Serie	24
18:54	38.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	11
19:04	39.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	11
19:13	Koniec sesji				Całkowity czas	3:43		