



2022 Arena Grand Prix Puchar Polski  
Lublin, 9. - 10.4.2022

**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK - cz A**

**09.04.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: 7:30 do 8:50

9:00	1.	200m dowolny	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:08	3 Serie	30
9:08	2.	200m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:08	3 Serie	30
9:16	3.	100m klasyczny	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:05	3 Serie	30
9:21	4.	100m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	3 Serie	30
9:26	5.	50m motylkowy	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:03	3 Serie	30
9:29	6.	50m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:04	3 Serie	30
9:33	7.	200m grzbietowy	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:09	3 Serie	30
9:42	8.	200m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:11	3 Serie	30
9:53	9.	800m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:20	2 Serie	20
10:13	Koniec sesji			Całkowity czas		1:13		

**Harmonogram sesji nr 2 - I BLOK - cz B**

**09.04.2022 - 10:14**

10:14	1.	200m dowolny	M czynn	Wolniejsze serie	14 +	0:49	17 Serie	167
11:03	2.	200m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:40	13 Serie	122
11:43	3.	100m klasyczny	M czynn	Wolniejsze serie	14 +	0:21	11 Serie	110
12:04	4.	100m klasyczny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:16	8 Serie	71
12:20	5.	50m motylkowy	M czynn	Wolniejsze serie	14 +	0:21	19 Serie	186
12:41	6.	50m motylkowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:15	13 Serie	122
12:56	7.	200m grzbietowy	M czynn	Wolniejsze serie	14 +	0:23	6 Serie	51
13:19	8.	200m grzbietowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:19	5 Serie	45
13:38	9.	800m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:33	3 Serie	28
14:11	Koniec sesji			Całkowity czas		3:57		

**Harmonogram sesji nr 3 - II BLOK - cz A**

**09.04.2022 - 15:45**

Rozgrzewka: 14:15 do 15:35

15:45	UROCZYSTE OTWARCIE ZAWODÓW					0:15		
16:00	10.	400m zmienny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:12	2 Serie	20
16:12	11.	400m zmienny	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:11	2 Serie	20
16:23	12.	50m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:03	3 Serie	30
16:26	13.	50m dowolny	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:03	3 Serie	30
16:29	14.	200m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:10	3 Serie	30
16:39	15.	200m klasyczny	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:09	3 Serie	30
16:48	16.	100m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	3 Serie	30
16:53	17.	100m motylkowy	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:05	3 Serie	30
16:58	18.	50m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:04	3 Serie	30
17:02	19.	50m grzbietowy	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:04	3 Serie	30
17:06	20.	1500m dowolny	M czynn	Najszybsza seria	14 +	0:35	2 Serie	20
17:41	Koniec sesji			Całkowity czas		1:56		



2022 Arena Grand Prix Puchar Polski  
Lublin, 9. - 10.4.2022

**Harmonogram sesji nr 4 - II BLOK - cz B**

**09.04.2022 - 17:42**

17:42	10.	400m zmienny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:20	3 Serie	24
18:02	11.	400m zmienny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:24	4 Serie	37
18:26	12.	50m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:21	19 Serie	183
18:47	13.	50m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:26	24 Serie	235
19:13	14.	200m klasyczny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:19	5 Serie	45
19:32	15.	200m klasyczny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:21	6 Serie	56
19:53	16.	100m motylkowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:13	7 Serie	70
20:06	17.	100m motylkowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:23	13 Serie	123
20:29	18.	50m grzbietowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:19	11 Serie	101
20:48	19.	50m grzbietowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:18	11 Serie	109
21:06	20.	1500m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:38	2 Serie	20
21:44	Koniec sesji			Całkowity czas		4:02		

**Harmonogram sesji nr 5 - III BLOK - cz A**

**10.04.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: 7:30 do 8:50

9:00	21.	100m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	3 Serie	30
9:05	22.	100m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:04	3 Serie	30
9:09	23.	50m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:04	3 Serie	30
9:13	24.	50m klasyczny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:03	3 Serie	30
9:16	25.	200m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:10	3 Serie	30
9:26	26.	200m motylkowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:08	3 Serie	30
9:34	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:06	3 Serie	30
9:40	28.	100m grzbietowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:06	3 Serie	30
9:46	29.	200m zmienny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:09	3 Serie	30
9:55	30.	200m zmienny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:09	3 Serie	30
10:04	31.	400m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie	20
10:14	32.	400m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie	20
10:24	Koniec sesji			Całkowity czas		1:24		

**Harmonogram sesji nr 6 - III BLOK - cz B**

**10.04.2022 - 10:25**

10:25	21.	100m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:24	14 Serie	139
10:49	22.	100m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:30	18 Serie	179
11:19	23.	50m klasyczny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:09	7 Serie	68
11:28	24.	50m klasyczny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:11	10 Serie	93
11:39	25.	200m motylkowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:04	1 Seria	8
11:43	26.	200m motylkowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:13	4 Serie	31
11:56	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:14	6 Serie	59
12:10	28.	100m grzbietowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:16	7 Serie	67
12:26	29.	200m zmienny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:20	6 Serie	53
12:46	30.	200m zmienny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:28	8 Serie	71
13:14	31.	400m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:34	6 Serie	52
13:48	32.	400m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:38	7 Serie	63
14:26	Koniec sesji			Całkowity czas		4:01		