

2023 Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego - II runda
Lublin, 10. - 11.3.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I DZIE - BLOK POPOŁUDNIOWY

10.03.2023 - 16:00

Rozgrzewka: 14:30 do 15:30

16:00	UROCZYSTE OTWARCIE					0:10		
16:10	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	4 Serie	34
16:15	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	5 Serie	44
16:21	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	4 Serie	33
16:27	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	4 Serie	34
16:33	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	4 Serie	31
16:40	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:08	4 Serie	37
16:48	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:12	4 Serie	34
17:00	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	5 Serie	47
17:15	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:13	4 Serie	32
17:28	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:13	4 Serie	33
17:41	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	3 Serie	26
18:01	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:23	4 Serie	31
18:24	ZGŁASZANIE SKŁADÓW SZTAFET					0:15		
18:39	13.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	2 Serie	13
18:59	14.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:18	2 Serie	14
19:17	Koniec sesji				Całkowity czas	3:17		

Harmonogram sesji nr 2 - II DZIE - BLOK PORANNY

11.03.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:50

9:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	4 Serie	37
9:05	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:07	5 Serie	45
9:12	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	4 Serie	35
9:17	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	4 Serie	40
9:22	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:23	4 Serie	35
9:45	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:27	5 Serie	41
10:12	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	4 Serie	34
10:21	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:08	4 Serie	32
10:29	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14	4 Serie	34
10:43	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:12	4 Serie	35
10:55	ZGŁASZANIE SKŁADÓW SZTAFET					0:15		
11:10	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	13
11:20	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	14
11:30	Koniec sesji				Całkowity czas	2:30		

Harmonogram sesji nr 3 - II DZIE - BLOK POPOŁUDNIOWY

11.03.2023 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	27.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:09	2 Serie	13
15:39	28.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	3 Serie	27
15:50	29.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:13	4 Serie	31
16:03	30.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	4 Serie	39
16:10	31.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:09	5 Serie	48
16:19	32.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:08	4 Serie	37
16:27	33.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:08	4 Serie	38
16:35	34.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14	4 Serie	32
16:49	35.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:14	4 Serie	32
17:03	36.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:34	3 Serie	24
17:37	37.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:54	3 Serie	23
18:31	38.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	2 Serie	13
18:42	39.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	14
18:52	Koniec sesji				Całkowity czas	3:22		