

Letnie Mistrzostwa Polski w Pływaniu w Kategoriach Masters
Lublin, 14. - 16.6.2024

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

14.06.2024 - 14:00

Rozgrzewka: 13:00 do 13:55

14:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:12	7 Serie	65
14:12	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:19	12 Serie	118
14:31	3.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:15	3 Serie	25
14:46	4.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:27	6 Serie	57
15:13	5.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	80 - 319	0:13	3 Serie	24
15:26	6.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:30	2 Serie	18
15:56	7.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:50	3 Serie	24
16:46	8.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:39	1 Seria	6
17:25	9.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	1:36	3 Serie	25
19:01	Koniec sesji				Całkowity czas	5:01		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

15.06.2024 - 9:00

Rozgrzewka: 8:15 do 8:55

9:00	10.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:10	4 Serie	40
9:10	11.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:20	7 Serie	69
9:30	12.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:15	3 Serie	30
9:45	13.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:20	4 Serie	38
10:05	14.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:15	6 Serie	58
10:20	15.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:25	10 Serie	99
10:45	16.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:05	1 Seria	7
10:50	17.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:19	3 Serie	22
11:09	18.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	80 - 319	0:04	1 Seria	9
11:13	19.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	80 - 319	0:08	2 Serie	18
11:21	Koniec sesji				Całkowity czas	2:21		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

15.06.2024 - 14:30

Rozgrzewka: 14:00 do 14:30

14:30	UROCZYSTE OTWARCIE ZAWODÓW					0:30		
15:00	20.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:12	4 Serie	34
15:12	21.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:16	5 Serie	47
15:28	22.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:07	4 Serie	37
15:35	23.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:13	8 Serie	73
15:48	24.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:11	3 Serie	26
15:59	25.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:21	5 Serie	44
16:20	26.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:24	5 Serie	42
16:44	27.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:24	6 Serie	59
17:08	28.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	80 - 319	0:05	1 Seria	8
17:13	29.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	80 - 319	0:06	2 Serie	18
17:19	30.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:10	1 Seria	9
17:29	31.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:29	3 Serie	29
17:58	Koniec sesji				Całkowity czas	3:28		



Letnie Mistrzostwa Polski w Pływaniu w Kategoriach Masters
Lublin, 14. - 16.6.2024

Harmonogram sesji nr 4 - IV BLOK

16.06.2024 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	32.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:06	2 Serie	12
9:06	33.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:11	4 Serie	39
9:17	34.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:17	3 Serie	25
9:34	35.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:31	5 Serie	44
10:05	36.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:10	5 Serie	46
10:15	37.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:13	7 Serie	67
10:28	38.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	80 - 319	0:08	2 Serie	20
10:36	39.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:33	4 Serie	35
11:09	40.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:48	6 Serie	54
11:57	Koniec sesji				Całkowity czas	2:57		

