



Istniejemy
dla Was od 50 lat!



Zimowe Mistrzostwa Polski w Pływaniu w kategorii Masters
Olsztyn, 21- - 23-10-2016

Harmonogram sesji nr 1 - 21. Pa dziernik 2016

2016-10-21 - 14:00

Rozgrzewka: 12:45 do 13:40

14:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:16	9 Serie
14:16	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:32	20 Serie
14:48	3.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:25	5 Serie
15:13	4.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:42	10 Serie
15:55	5.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	80 +	0:14	4 Serie
16:09	6.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:34	2 Serie
16:43	7.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	1:21	5 Serie
18:04	8.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:37	1 Seria
18:41	9.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	1:53	4 Serie
20:34	Koniec sesji			Całkowity czas		6:34	

Harmonogram sesji nr 2 - 22. Pa dziernik 2016

2016-10-22 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	10.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:12	6 Serie
9:12	11.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:17	10 Serie
9:29	12.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:21	4 Serie
9:50	13.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:28	6 Serie
10:18	14.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:17	6 Serie
10:35	15.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:36	13 Serie
11:11	16.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:17	6 Serie
11:28	17.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:27	11 Serie
11:55	18.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:11	2 Serie
12:06	19.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:25	5 Serie
12:31	20.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	80 +	0:08	2 Serie
12:39	21.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	80 +	0:14	4 Serie
12:53	Koniec sesji			Całkowity czas		3:53	

Harmonogram sesji nr 3 - 22. Pa dziernik 2016

2016-10-22 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:50

16:00	22.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:21	6 Serie
16:21	23.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:25	9 Serie
16:46	24.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:12	6 Serie
16:58	25.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:18	11 Serie
17:16	26.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:16	5 Serie
17:32	27.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:19	7 Serie
17:51	28.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:23	5 Serie
18:14	29.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:38	10 Serie
18:52	30.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	80 +	0:07	2 Serie
18:59	31.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	80 +	0:13	4 Serie
19:12	32.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:27	3 Serie
19:39	33.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:40	5 Serie
20:19	Koniec sesji			Całkowity czas		4:19	



Istniejemy
dla Was od 50'lat!



Zimowe Mistrzostwa Polski w Pływaniu w kategorii Masters
Olsztyn, 21- - 23-10-2016

Harmonogram sesji nr 4 - 23. Pa dziernik 2016

2016-10-23 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	34.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:12	4 Serie
9:12	35.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:23	9 Serie
9:35	36.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:21	4 Serie
9:56	37.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:32	7 Serie
10:28	38.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:13	7 Serie
10:41	39.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:19	11 Serie
11:00	40.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	80 +	0:16	4 Serie
11:16	41.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:34	4 Serie
11:50	42.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	1:14	10 Serie
13:04	Koniec sesji				Całkowity czas	4:04	

