



IV MI DZYNARODOWE GRAND PRIX WARMII I MAZUR W PŁYWANIU  
OLSZTYN 14-15.12.2019 r.

**Harmonogram sesji nr 1 - 14 Grudzie 2019**

**2019-12-14 - 8:45**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:40

8:45	1.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:58	16 Serie
9:43	2.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	1:10	20 Serie
10:53	3.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:26	17 Serie
11:19	4.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:29	20 Serie
11:48	5.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:34	8 Serie
12:22	6.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:33	8 Serie
12:55	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:16	7 Serie
13:11	8.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:22	10 Serie
13:33	9.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:42	30 Serie
14:15	10.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:47	35 Serie
15:02	Koniec sesji				Całkowity czas	6:17	

**Harmonogram sesji nr 2 - 14 Grudzie 2019**

**2019-12-14 - 16:00**

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

16:00	11.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:27	7 Serie
16:27	12.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:43	11 Serie
17:10	13.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:31	20 Serie
17:41	14.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:31	20 Serie
18:12	15.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:36	16 Serie
18:48	16.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:43	19 Serie
19:31	17.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:51	4 Serie
20:22	18.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	1:29	4 Serie
21:51	Koniec sesji				Całkowity czas	5:51	

**Harmonogram sesji nr 3 - 15 Grudzie 2019**

**2019-12-15 - 8:40**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:30

8:40	19.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:08	2 Serie
8:48	20.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:07	2 Serie
8:55	21.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:40	17 Serie
9:35	22.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:42	18 Serie
10:17	23.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:23	6 Serie
10:40	24.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:26	7 Serie
11:06	25.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:44	21 Serie
11:50	26.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:55	27 Serie
12:45	27.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	2 Serie
12:59	28.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:14	2 Serie
13:13	29.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:29	12 Serie
13:42	30.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:28	12 Serie
14:10	31.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:22	15 Serie
14:32	32.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:28	20 Serie
15:00	33.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:32	5 Serie
15:32	34.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:36	6 Serie
16:08	UROCZYSTE ZAMKNI CIE ZAWODÓW						



IV MI DZYNARODOWE GRAND PRIX WARMII I MAZUR W PŁYWANIU  
OLSZTYN 14-15.12.2019 r.

---

16:08 Koniec sesji

Całkowity czas 7:28