

**Harmonogram sesji nr 1 - Akademickie Mistrzostwa I skła w Pływaniu - edycja I**
**28.01.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:06	2 Serie	9
10:06	2.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	12
10:10	3.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	9
10:14	4.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie	7
10:19	5.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	9
10:23	6.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	2 Serie	10
10:26	7.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	3 Serie	18
10:30	8.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria	4
10:32	9.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie	8
10:37	10.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	5 Serie	29
10:44	11.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:08	6 Serie	33
10:52	12.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	3 Serie	14
10:57	13.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	4 Serie	21
11:02	14.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	8
11:06	15.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	3 Serie	15
11:10	16.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie	10
11:15	17.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	9
11:19	Ceremonia dekoracji. Konkurencje: 4x 50m dowolny Mieszane, indywidualne (30 minut.)					0:30		
11:49	18.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	6
11:52	19.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	5
11:55	20.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	3
11:58	21.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	6
12:01	Koniec sesji							
					Całkowity czas	2:01		